

PALAUTUMINEN TYÖPÄIVÄN AIKANA MUUNTAVANA TEKIJÄNÄ TYÖN  
VAATIMUSTEN JA PALAUTUMISEN SEURAUSTEN VÄLISESSÄ YHTEYDESSÄ

Pasi Taipale  
Psykologian pro gradu -tutkielma  
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Tampereen yliopisto  
Kesäkuu 2018

TAIPALE, PASI: Palautuminen työpäivän aikana muuntavana tekijänä työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä

Pro gradu -tutkielma, 37 s., 1 liite

Ohjaaja: Ulla Kinnunen

Psykologia

Kesäkuu 2018

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää työn vaatimusten (aikapaineet, tunteiden pinnallinen osoittaminen) ja työpäivän aikaisten taukojen aikana tapahtuvan psykologisen työstä irrottautumisen yhteyksiä palautumisen seurauksiin (palautumisen tarve, uupumusasteinen väsymys). Lisäksi tutkittiin työstä irrottautumisen muuntavaa vaikutusta työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimi stressi-irrottautuminen –malli, joka koskee vapaa-ajalla tapahtuvaa työstä irrottautumista. Tässä tutkimuksessa pyrittiin laajentamaan mallia koskemaan myös työpäivän aikana tapahtuvaa irrottautumista. Mallin mukaisesti oletettiin työn vaatimusten olevan positiivisesti ja psykologisen irrottautumisen olevan negatiivisesti yhteydessä palautumisen seurauksiin. Työpäivän aikana olevien taukojen aikana tapahtuvan psykologisen irrottautumisen oletettiin toimivan suojaavana tekijänä työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä.

Tutkimusaineisto perustuu Tampereen yliopiston ja Työterveyslaitoksen tekemään ”*Työstä palautuminen tauoilla ja vapaa-aikana*” -tutkimukseen, jota rahoittaa Työsuojelurahasto. Kyselytutkimus toteutettiin yhteistyössä Opetusalan Ammattijärjestö OAJ:n kanssa ja siihen vastasi 909 opettajaa/rehtoria. Tässä tutkimuksessa tarkastelu rajattiin opettajiin; rehtorit jätettiin tarkastelun ulkopuolelle heidän työkuvasa erilaisuuden perustella, joten tutkimukseen osallistui 769 opettajaa. Tutkittavista luokanopettajia, erityisopettajia ja erityisluokanopettajia oli 58,3 % ja aineenopettajia 41,7 %. Vastaajien keski-ikä oli 50,0 vuotta, heistä naisia oli 83,4 % ja miehiä 16,6 %.

Työn vaatimusten, psykologisen irrottautumisen ja palautumisen seurausten yhteyksiä tarkasteltiin hierarkkisella regressioanalyysillä. Työn vaatimukset ja psykologinen irrottautuminen olivat yhteydessä palautumisen seurauksiin hypoteesien mukaisesti. Aikapaineet ja tunteiden pinnallinen osoittaminen olivat yhteydessä suurempaan ja irrottautuminen vähäisempään palautumisen tarpeeseen ja uupumusasteiseen väsymykseen. Tutkimuksessa ei kuitenkaan havaittu psykologisen irrottautumisen muuntavaa vaikutusta työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä. Tutkimuksessa tehtiin myös jatkotarkastelut opettajaryhmien välillä. Ryhmät erosivat toisistaan siten, että työpäivän aikainen irrottautuminen oli yhteydessä palautumisen seurauksiin aineenopettajilla, mutta ei luokanopettajilla.

Tutkimustulokset eivät tue stressi-irrottautuminen -mallin soveltuvuutta sellaisenaan työpäivän aikaisten taukojen aikana tapahtuvaan psykologiseen irrottautumiseen, sillä se ei muuntanut vaatimusten yhteyksiä palautumisen seurauksiin. Mallin toimivuus vaatiikin lisätarkasteluja työpäivän aikaisen irrottautumisen merkityksestä. Tutkimuksen tulokset kuitenkin tukevat työpäivän aikaisten taukojen aikana tapahtuvan psykologisen irrottautumisen suoria yhteyksiä palautumisen seurauksiin. Tutkimus antaa myös lisätietoa opettajan työn vaativuudesta. Opettajilla on työssään paljon kiirettä ja he joutuvat usein peittämään sisällään olevia tunteitaan, jotka aiheuttavat palautumisen tarvetta ja uupumusasteista väsymystä. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää käytännössä opettajien hyvinvoinnin tukemiseen.

Avainsanat: psykologinen irrottautuminen, aikapaineet, tunteiden pinnallinen osoittaminen, palautumisen tarve, uupumusasteinen väsymys, työpäivän aikaiset tauot, työn vaatimukset, palautumisen seuraukset, moderaattori

## Sisällysluettelo

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. JOHDANTO .....</b>   | <b>1</b>  |
| 1.1. Tutkimuksen lähtökohdat .....   | 1         |
| 1.2. Stressi-irrottautuminen -malli .....  | 2         |
| 1.3. Työn vaatimusten yhteys palautumisen seurauksiin.....   | 3         |
| 1.4. Psykologisen irrottautumisen yhteys palautumisen seurauksiin.....   | 6         |
| 1.5. Psykologinen irrottautuminen muuntavana tekijänä työn vaatimusten ja<br>palautumisen seurausten välisessä yhteydessä .....  | 7         |
| 1.6. Tutkimushypoteesit.....   | 9         |
| <b>2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....</b>  | <b>10</b> |
| 2.1. Tutkittavat .....   | 10        |
| 2.2. Menetelmät ja muuttujat.....  | 11        |
| 2.3. Aineiston analysointi.....  | 12        |
| <b>3. TULOKSET.....</b>  | <b>13</b> |
| 3.1. Kuvailevat tulokset ja muuttujien väliset korrelaatiot.....   | 13        |
| 3.2. Työn vaatimusten ja työpäivän aikaisen psykologisen irrottautumisen suorat<br>yhteydet palautumisen seurauksiin sekä psykologisen irrottautumisen<br>muuntavat vaikutukset..... | 18        |
| <b>4. POHDINTA .....</b>   | <b>22</b> |
| 4.1. Tutkimuksen päätulokset ja teoreettinen anti.....   | 22        |
| 4.2. Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset .....  | 24        |
| 4.3. Jatkotutkimuksen tarpeet.....   | 26        |
| 4.4. Tutkimuksen käytännön anti .....  | 27        |
| <b>LÄHTEET .....</b>   | <b>29</b> |
| <b>LIITTEET.....</b>   | <b>34</b> |

# 1. JOHDANTO

## 1.1. Tutkimuksen lähtökohdat

Suuret työn vaatimukset voivat aiheuttaa vakavan uhan työntekijän palautumiselle ja hyvinvoinnille. Työolobarometrin mukaan syksyllä 2016 suomalaisista palkansaajista 55 % oli jokseenkin samaa tai samaa mieltä siitä, että työpaikalla oli liian paljon töitä työntekijöiden määrään nähden ja 58 % koki työnsä henkisesti raskaaksi (Mähönen, 2017). Erityisesti opettajien työ on havaittu fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavaksi sen intensiivisen vuorovaikutusluonteen vuoksi (Johnson ym., 2005). Työn vaatimukset kuormittavat työntekijää, ja kuormituksen pitkittyessä työntekijän halu ottaa vastaan uusia tehtäviä ja vaatimuksia vähenee. Tämä on merkki siitä, että työntekijä kokee tarvetta palautua työnsä vaatimuksista. Palautumisen tarve ennustaa pidempiaikaisia hyvinvoinnin haittoja, kuten univaikeuksia, psykosomaattisia oireita ja työuupumusta (Sluiter, Croon, Meijman, & Frings-Dresen, 2003). Työuupumus puolestaan lisää pitkittyessään todennäköisyyttä sairastua esimerkiksi masennukseen (Hakanen, Schaufeli, & Ahola, 2008) ja on yhteydessä myös heikompaan työssä suoriutumiseen ja muihin mielenterveyden ongelmiin (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Työntekijöiden kokonaishyvinvoinnin kannalta on siis hyvin tärkeää tarkastella keinoja, miten haitallisia seurauksia voidaan vähentää, jos emme pysty muuttamaan työn vaatimuksia. Yksi tällainen keino on pitää huolta riittävästä työstä palautumisesta.

Tässä tutkimuksessa työstä palautumista lähestytään psykologisen työstä irrottautumisen käsitteen avulla. Psykologisella irrottautumisella työpäivän ulkopuolella ajatellaan olevan keskeinen rooli työkuormituksesta palautumisessa ja sen ajatellaan myös suojaavan työkuormituksen aiheuttamilta haitallisilta seurauksilta (Sonnentag & Fritz, 2015). Psykologisella irrottautumisella vapaa-ajalla onkin meta-analyyseissä havaittu olevan positiivisia yhteyksiä terveyteen ja hyvinvointiin, ja sen on havaittu lisäävän työmotivaatiota ja parantavan työssä suoriutumista (Bennett, Bakker, & Field, 2017; Wendsche & Lohmann-Haislah, 2017). Palautumisesta, joka tapahtuu työpäivän ulkopuolella, on melko paljon tutkimusta, mutta työpäivän aikana tapahtuvaa palautumista on tutkittu vähemmän. Näin ollen, emme tiedä, onko työpäivän aikana erilaisilla tauoilla tapahtuvalla työstä irrottautumisella yhtä myönteiset vaikutukset kuin vapaa-ajalla tapahtuvalla irrottautumisella. Työpäivän aikaista palautumista on tärkeä tutkia, koska myös sen avulla voidaan estää stressin kasaantumista ja näin ehkäistä vakavammat terveysongelmat.

Tutkimuksessani pyrin laajentamaan Sonnentagin ja Fritzin (2015) stressi-irrottautuminen -mallia (*stressor-detachment model*) koskemaan myös työpäivän aikaista palautumista. Tarkastelen psykologisen irrottautumisen merkitystä palautumisessa ja sen muuntavaa roolia työn vaatimusten ja palautumisen seurausten (palautumisen tarve ja uupumusasteinen väsymys) välisessä yhteydessä. Tutkimukseni antaa lisätietoa työpäivän aikana tapahtuvan psykologisen irrottautumisen merkityksestä ja se voi antaa suuntaa työpäivän aikaisten taukojen toteuttamiseen työelämässä.

## 1.2. Stressi-irrottautuminen -malli

Tutkimukseni teoreettisena viitekehyksenä käytän Sonnentagin ja Fritzin (2015) stressi-irrottautuminen -mallia, joka kuvaa työstä irrottautumisen muuntavaa ja välittävää vaikutusta työn vaatimusten ja stressin seurausten välisessä yhteydessä. Mallin mukaan työn vaatimukset voivat aiheuttaa negatiivisia seurauksia, jotka voivat olla välittömiä tai kroonisia reaktioita ja jotka pitkittyessään tai usein toistuessaan saattavat aiheuttaa haittaa fyysiselle tai psykologiselle terveydelle ja hyvinvoinnille. Stressi-irrottautuminen -mallissa psykologinen irrottautuminen työstä vapaa-ajalla, eli työajan ulkopuolella, nähdään työstä palautumista edistävänä kokemuksena. Irrottautuminen työstä tarkoittaa sitä, että työntekijä ei tee, eikä ajattele työtään vapaa-ajalla (Sonnentag & Fritz, 2007). Mallin mukaan työn vaatimukset vaikeuttavat psykologista irrottautumista työstä vapaa-ajalla, minkä vuoksi palautuminen estyy. Palautumisen estyminen taas aiheuttaa stressin kasautumista, joka puolestaan pitkittyessä aiheuttaa uhkaa terveydelle ja hyvinvoinnille. Toisaalta, mikäli psykologinen irrottautuminen työstä onnistuu, se voi toimia työn vaatimusten negatiivisilta seurauksilta suojaavana tekijänä. Psykologinen irrottautuminen siis vähentää työn vaatimusten aiheuttamaa stressiä. Malli painottaa, että akuutti stressitekijä ei ole uhka yksilön hyvinvoinnille, vaan hyvinvointia uhkaa pitkäaikainen virittyneisyystason kohoaminen, mikä voi tapahtua silloin, kun työstä ei pääse irti vapaa-ajalla. Työasioiden ajattelu ja vatvominen voi puolestaan ylläpitää korkeaa virittyneisyystasoa, vaikka stressitekijä ei ole fyysisesti läsnä.

Stressi-irrottautuminen malli perustuu Ursinin ja Eriksenin (2010) stressin kognitiiviseen aktivaatioteoriaan ja McEwenin (1998) allostaattisen kuorman teoriaan, jotka molemmat painottavat pitkäaikaisen kohonneen virittyneisyystason merkitystä hyvinvoinnin ongelmien muodostumisessa. McEwenin (1998) mukaan allostaattinen kuorma on uhka hyvinvoinnille. Allostaattinen kuorma kasaantuu esimerkiksi silloin, kun allostaattinen järjestelmä virittyy toistuvasti tai jos se jää aktiiviseksi stressaavan tilanteen jälkeen. Allostaattisella systeemillä tarkoitetaan stressin fysiologista

järjestelmää (autonominen hermosto, sisäeritysjärjestelmä, immuunipuolustus-järjestelmä), joka aktivoituu, kun kohtaamme stressitekijöitä (McEwen, 1998). Stressin kognitiivisen aktivaatioteorian mukaan stressin kokeminen riippuu siitä, mitä odotuksia haastavasta tilanteesta on ja mitä tilanteen lopputuloksesta odotetaan. Kun edessä oleva haaste nähdään ylitsepääsemättömänä tai tehtävän lopputulokset nähdään ainoastaan negatiivisina, johtaa se stressin fysiologisen systeemin virittymiseen. Lyhytaikainen stressireaktio on kuitenkin tarpeellinen, jotta pääsemme vaikeiden haasteiden yli. Negatiiviset hyvinvointivaikutukset ovat puolestaan seurausta stressin fysiologisen systeemin pitkäaikaisesta viriämisestä (Ursin & Eriksen, 2010).

Tutkimuksessani tarkastelen työn vaatimuksina työn aikapaineita (*time demands*) ja tunteiden pinnallista osoittamista (*surface acting*) ja niiden mahdollisina seurauksina palautumisen tarvetta ja uupumusasteista väsymystä. Molemmat ovat keskeisiä työn vaatimuksia opetustyössä, sillä opettajat joutuvat työssään kohtaamaan emotionaalisia vaatimuksia (Tuxford & Bradley, 2015). He joutuvat myös valmistautumaan opetukseen vähäisellä ajalla ja heillä on hektisiä työpäiviä, jolloin jää vähän aikaa levolle ja palautumiselle (Skaalvik & Skaalvik, 2009). Palautumisen tarve kuvaa työn vaatimusten aiheuttamaa tarvetta saada aikaan tauko työhön heti työpäivän jälkeen (van Veldhoven & Broersen, 2003), kun taas uupumusasteinen väsymys kuvaa stressin pidemmän aikavälin seurauksia (Maslach ym., 2001).

Stressi-irrottautuminen -mallin mukaisesti pyrin tarkastelemaan psykologisen irrottautumisen merkitystä muuntavana tekijänä edellä mainittujen työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä. Kuitenkin toisin kuin esitetyssä mallissa, keskityn työpäivän aikana tauoilla tapahtuvaan työstä irrottautumiseen. Näin ollen tarkoitukseni on laajentaa alkuperäistä mallia, joka tarkastelee työpäivän jälkeen vapaa-ajalla tapahtuvaa palautumista, koskemaan myös työpäivän aikaista palautumista. Tutkimuksessani tarkastelen psykologista irrottautumista työstä prosessina, joka voi vähentää työn vaatimusten yhteyksiä palautumisen negatiivisiin seurauksiin.

### **1.3. Työn vaatimusten yhteys palautumisen seurauksiin**

Työn vaatimusten ja voimavarojen (*Job Demands-Resources, JD-R*) malli tukee stressi-irrottautuminen -mallia työn vaatimusten ja palautumisen seurausten (kuten palautumisen tarpeen ja uupumusasteisen väsymyksen) välisestä yhteydestä. Malli jakaa työn ominaisuudet työn vaatimuksiin ja voimavaroihin (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001). Mallin mukaan työn vaatimukset ovat yhteydessä työuupumukseen energian ehtymisen polun kautta. Työn vaatimuksilla

viitataan työntekijän fyysisiin, sosiaalisiin ja psykologisiin tekijöihin sekä organisaatioon liittyviin tekijöihin, jotka vaativat ponnisteluja aiheuttaen fysiologisten tai psykologisten voimavarojen kulumista (Demerouti ym., 2001). Työn vaatimuksia on jaoteltu esimerkiksi määrällisiin ja laadullisiin vaatimuksiin. Tutkimuksessani tarkastelen työn aikapaineita työn määrällisenä vaatimuksena ja tunteiden pinnallista osoittamista työn laadullisena vaatimuksena.

Aikapaineilla Spector ja Jex (1998) tarkoittavat työkuormaa, jota mitataan työtahdilla ja työmäärällä. Työtä pitää siis tehdä nopealla tempolla ja sitä on aikaan suhteutettuna paljon. Heidän mukaansa aikapaineilla ajatellaan olevan yhteys psykologiseen stressiin, koska aikapaineet voivat aiheuttaa epävarmuutta työntekijässä siinä, saako hän työnsä tehdyksi vai ei. Lisäksi työntekijä saattaa työmäärän vuoksi olla pakotettu siirtämään syrjään joitain osia työtehtävistään tai muista elämänalueistaan, mikä voi aiheuttaa turhautumista. Työn aikapaineet vaativat työstä riippuen fyysisiä ja/tai psykologisia ponnisteluja ja kuormittavat siksi työntekijää. Tunteiden pinnallinen osoittaminen on emotionaalista työtä, joka tarkoittaa käyttäytymissäntöjen ja vaatimusten noudattamista tai siihen pyrkimistä (Ashforth & Tomiuk, 2000). Tunteiden pinnallinen osoittaminen kuvaa emotionaalista dissonanssia. Toisin sanoen henkilö pyrkii näyttämään ulospäin erilaista tunnetta kuin mitä hän tuntee sisällään (Grandey, 2003). Henkilö pyrkii siis esimerkiksi näyttämään iloiselta, vaikka tuntisi sisällään negatiivisia tunteita kuten vihaa. Esimerkiksi opettajilla lasten hankala käyttäytyminen oppitunnilla voi herättää ärsyyntymistä, mutta he eivät välttämättä näytä aitoa tunnetta koko luokan edessä, vaan pyrkivät käyttäytymään positiivisella ja esimerkillisellä tavalla. Emotionaalista työtä on myös tunteiden syvällinen osoittaminen (*deep acting*), joka puolestaan tarkoittaa yksilön pyrkimyksiä muuttaa sisäisiä tunteita vastaamaan emotionaalisia vaatimuksia (Grandey, 2003). Tällöin yksilö tuntee iloa silloin, kun työ vaatii olemaan iloinen. Tutkimuksessani keskityn tunteiden pinnalliseen osoittamiseen, koska sen yhteydet palautumisen seurauksiin on todettu useissa tutkimuksissa toisin kuin tunteiden syvällisen osoittamisen, jonka yhteyksissä on ilmennyt vaihtelua (ks. meta-analyysi, Hülshager & Schewe, 2011).

Kuten jo aiemmin on tullut ilmi, tutkimuksessani palautumisen seurauksilla tarkoitan palautumisen tarvetta ja uupumusasteista väsymystä. Sonnentag ja Geurts (2009) erottavat palautumisessa sitä tuottavat prosessit ja näiden prosessien lopputulokset. Palautuminen prosessina tarkoittaa niitä aktiviteetteja ja kokemuksia, joilla palaututaan eli vähennetään työn kuormitusten haitallisia seurauksia. Palautuminen lopputuloksena taas tarkoittaa psykologista tai fysiologista tilaa palautumisjakson jälkeen (Sonnentag & Geurts, 2009). Tutkimuksessani tarkastelen palautumista prosessina ottamalla myös huomioon sen lopputulokset. Tällöin ajatuksena on, että palautuminen työaikana vähentää sekä palautumisen negatiivisia seurauksia että työn vaatimusten vaikutuksia palautumisen seurauksiin. Toisin sanoen psykologinen irrottautuminen vähentää aikapaineiden ja



tunteiden pinnallisen osoittamisen yhteyksiä palautumisen tarpeeseen ja uupumusasteiseen väsymykseen.

Palautumisen tarve -käsite perustuu Meijmanin ja Mulderin (1998) ponnistelujen ja palautumisen malliin (*Effort-Recovery model*). Mallin mukaan työpäivän aikaiset ponnistelut saavat aikaan emotionaalisia, kognitiivisia ja käyttäytymisen tasolla ilmeneviä negatiivisia seurauksia, jotka palaavat normaaliin tilaan, kun ponnistelut loppuvat. Tämä tapahtuu yleensä työpäivän jälkeen. Palautumisen tarvetta voidaan tarkastella työpäivän viimeisten tuntien aikana tai välittömästi työpäivän jälkeen ja sitä kuvaa ylikuormituksen ja ärtyneisyyden tunteet, sosiaalinen vetäytyminen, energian puute uusiin ponnisteluihin sekä heikentynyt suoriutuminen (van Veldhoven & Broersen, 2003).

Uupumusasteinen väsymys on työuupumuksen keskeisin oire (Maslach ym., 2001), jonka ajatellaan seuraavan ajallisesti palautumisen tarvetta. Alun perin työuupumuksen ajateltiin olevan erityisesti ihmiskeskeisten ammattien ilmiö. Myöhemmin on kuitenkin havaittu, että ilmiö koskee myös muita työaloja (Schaufeli, Maslach, & Marek, 1993). Maslach (1982) jaottelee työuupumuksen oireet kolmeen eri osa-alueeseen: uupumusasteiseen väsymykseen, kyynisyyteen ja ammatillisen itsetunnon heikkenemiseen. Uupumusasteisen väsymyksen ajatellaan olevan työuupumuksen oireista lähinnä työstressiä (Skaalvik & Skaalvik, 2009) ja sillä viitataan emotionaalisten ja fyysisten resurssien ehtymiseen (Maslach ym., 2001). Uupumusasteinen väsymys tarkoittaa yksilön emotionaalisten, henkisten ja fyysisten voimavarojen ehtymistä, joka ei häviä päivittäisellä levolla tai viikoittaisella vapaalla (Kalimo, Hakanen, & Toppinen-Tanner, 2006).

Lukuisissa tutkimuksissa on tarkasteltu työn vaatimusten ja tutkimieni palautumisen seurauksien välisiä yhteyksiä. Aikapaineiden on havaittu useissa tutkimuksissa lisäävän palautumisen tarvetta (Sluiter ym., 2003; Sonnentag, Kuttler, & Fritz, 2010; Sonnentag & Zijlstra, 2006) ja olevan positiivisesti yhteydessä myös uupumusasteiseen väsymykseen (ks. meta-analyysi Lee & Ashforth, 1996). Skaalvik ja Skaalvik (2009; 2010) totesivat kahdessa laajassa norjalaisiin opettajiin kohdistuneessa kyselytutkimuksessaan aikapaineiden positiivisen yhteyden uupumusasteiseen väsymykseen myös opetustyössä.

Tunteiden pinnallisen osoittamisen yhteyttä palautumisen tarpeeseen on tutkittu vähän. Kuitenkin Sonnentag, Kuttler ym. (2010) havaitsivat kyselytutkimuksessaan tunteiden pinnallisen osoittamisen lisäävän palautumisen tarvetta. Tunteiden pinnallisen osoittamisen yhteyksiä uupumusasteiseen väsymykseen on taas tutkittu enemmän ja sen on todettu lisäävän uupumusasteista väsymystä useammassa tutkimuksessa (Brotheridge & Grandey, 2002; Pătraș, Martínez-Tur, Gracia, & Moliner, 2017; Sonnentag, Kuttler ym., 2010) sekä myös meta-analyysissä (Hülshager & Schewe, 2011).

#### 1.4. Psykologisen irrottautumisen yhteys palautumisen seurauksiin

Psykologinen irrottautuminen tarkoittaa sitä, että henkilö jättää työasiat mielestään, eli unohtaa työasiat vapaa-aikana (Sonnentag & Fritz, 2007). Se voi tarkoittaa myös kokemusta, että ajatukset ovat kiinni jossain muussa asiassa kuin työasioissa, kuten koti- tai vapaa-ajan asioissa (Sonnentag & Fritz, 2015). Toisin sanoen, psykologinen irrottautuminen on puutteellista, kun ajatukset pysyvät työasioissa, eikä niistä päästä irti. Puutteellisen psykologisen irrottautumisen lähikäsitteitä ovat toistuvat ajatukset (*repetitive thought*), huolestuminen (*worry*) ja vatvominen (*rumination*). Psykologinen irrottautuminen on myös yhteydessä muihin vapaa-ajan palautumisen kokemuksiin (rentoutuminen, taidonhallinta ja kontrollin tunne), mutta on kuitenkin näistä erillinen käsite (Sonnentag & Fritz, 2015).

Sonnentagin ja Fritzin (2015) stressi-irrottautuminen -malli koskee työpäivän jälkeistä psykologista irrottautumista. Tutkimuksessani kuitenkin pyrin laajentamaan mallia, ja tarkastelen psykologista irrottautumista työpäivän aikana, koska palautumista voi tapahtua monissa eri olosuhteissa. Van Veldhovenin ja Sluiterin (2009) mukaan palautumista tapahtuu sekä työajan ulkopuolella, kuten lomalla tai vapaa-ajalla (ulkoinen palautuminen), että työpäivän aikana, kuten kahvi- tai lounastauoilla (sisäinen palautuminen). Työpäivän aikaisista tauoista on tutkittu sekä pidempiä taukoja, esimerkiksi lounastaukoja, että lyhyempiä taukoja, eli mikrotaukoja (Sonnentag ym., 2017). Lisäksi van Veldhovenin ja Sluiterin (2009) mukaan jotkut palautumisen mahdollisuudet voivat olla sisäisen ja ulkoisen palautumisten välimaastossa, kuten työpäivän alkaminen ja loppuminen esimerkiksi tilanteissa, jossa tehdään pitkiä päiviä tai paljon ylityöitä. Myös opettajilla on mahdollisuus palautua koulupäivän ja oppituntien loputtua ja siirryttäessä tekemään muita opetustyöhön liittyviä tehtäviä, kuten kokeiden korjausta tai oppituntien suunnittelua. Opettajat saattavat esimerkiksi siirtyä kotiin jatkamaan työpäivää ja tekemään työhön liittyviä tehtäviä.

Työpäivän jälkeisen psykologisen irrottautumisen on tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä moniin palautumisen seurauksiin. Psykologisella irrottautumisella vapaa-ajalla ja palautumisen tarpeella on todettu olevan negatiivinen yhteys (Sonnentag & Fritz, 2007; Sonnentag ym., 2010). Myös Siltaloppi, Kinnunen ja Feldt (2009) havaitsivat tutkimuksessaan työpäivän jälkeisen psykologisen irrottautumisen olevan yhteydessä vähäisempään palautumisen tarpeeseen ja uupumusasteiseen väsymykseen. Sonnentag ja Fritz (2007) puolestaan totesivat työpäivän jälkeisen psykologisen irrottautumisen vähentävän uupumusasteista väsymystä, ja tämä yhteys on todettu myös meta-analyyseissä (Bennett ym., 2017; Wendsche & Lohmann-Haislah, 2017). Myös suomalaisilla alakoulun opettajilla tehdyn tutkimuksen mukaan työpäivän jälkeinen psykologinen irrottautuminen

oli negatiivisesti yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen (Gluschkoff ym., 2016). Tutkimukset osoittavat siis, että mitä enemmän työpäivän jälkeen tapahtuu psykologista irrottautumista, sitä vähemmän koetaan palautumisen tarvetta ja uupumusasteista väsymystä.

Tutkimuksissa on todettu myös työpäivän aikaisen psykologisen irrottautumisen olevan yhteydessä palautumisen seurauksiin. Esimerkiksi taukojen virkistäväksi kokemisen on todettu olevan yhteydessä vähäisempään työuupumukseen ja uupumukseen heti työpäivän jälkeen (Demerouti, Bakker, Sonnentag, & Fullagar, 2012). Myös työpäivän aikaisten taukojen aikana tapahtuvan psykologisen irrottautumisen on havaittu olevan yhteydessä vähäisempään työuupumukseen (Fritz, Ellis, Demsky, Lin, & Guros, 2013). Lounastaukojen aikana tapahtuvan psykologisen irrottautumisen on todettu vähentävän uupumusasteista väsymystä viiden viikon seuranta- ja interventiotutkimuksessa (Sianoja, Syrek, de Bloom, Korpela, & Kinnunen, 2017) ja myös vuoden seurannassa (Sianoja, Kinnunen, de Bloom, Korpela, & Geurts, 2016).

Tutkimuksessani tarkastelen psykologista irrottautumista työpäivän aikana tapahtuvien taukojen aikana. Kuitenkin opettajien tauot työpäivän aikana poikkeavat monen muun ammattialan tauoista. Kunnallisen opetushenkilöstön virka- ja työehtosopimuksen mukaan luokanopettajien ja erityisopettajien opetusvelvollisuus on 24 tuntia viikossa (poikkeuksena erityisluokanopettajat 22 tunnin opetusvelvollisuudella), kun taas aineenopettajien opetusvelvollisuus vaihtelee 18–23 viikkotunnin välillä riippuen opetettavasta aineesta (Kuntatyönantajat, 2018). Oppituntien välissä on yleensä välitunti. Opettajilla ei ole kuitenkaan virallisesti määriteltyjä taukoja ja opettajan velvollisuudet jatkuvat niin väli- ja lounastunneilla kuin oppituntien jälkeenkin. Opettajien ei siis välttämättä ole mahdollista irrottautua työstä psykologisesti välitunneilla tai lounastauolla. Varsinkin luokanopettajilla saattaa olla välituntivalvonta välitunneilla tai he valvovat lounasaikaan oppilaiden ruokailua. Opettajilla on myös velvollisuus suunnitella tunteja, korjata kokeita, arvioida oppilaita ja olla yhteydessä koteihin opetusvelvollisuuden lisäksi. Tämä tarkoittaa siis sitä, että opettajat jatkavat työpäivää opetustuntien jälkeen työpaikalla tai kotona. Tällöin opettajilla on mahdollista itse päättää tauoistaan.

### **1.5. Psykologinen irrottautuminen muuntavana tekijänä työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä**

Tutkimuksissa on osoitettu vapaa-ajalla tapahtuvan psykologisen irrottautumisen muuntava vaikutus työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä. Sonnentag, Binnewies ja Mojza

(2010) totesivat tutkimuksessaan, että psykologinen irrottautuminen työajan ulkopuolella toimi muuntavana tekijänä työn vaatimusten, kuten aikapaineiden, ja psykosomaattisten oireiden välisessä yhteydessä. Työn vaatimusten ja psykosomaattisten oireiden välinen yhteys oli voimakkaampi, kun psykologinen irrottautuminen oli vähäistä. Korunka, Kubicek, Prem ja Cvitan (2012) puolestaan havaitsivat tutkimuksessaan, että psykologinen irrottautuminen vähensi suuren työmäärän vaikutusta väsymykseen. Psykologisen irrottautumisen on todettu myös toimivan suojaavana tekijänä suuren työkuorman ja työn ja perheen välisten ristiriitojen välisessä yhteydessä (Molino, Cortese, Bakker, & Ghislieri, 2015). Työpäivän jälkeisen psykologisen irrottautumisen on myös havaittu muuntavan aikapaineiden ja uupumusasteisen väsymyksen välistä yhteyttä siten, että korkeampi psykologinen irrottautuminen vähensi aikapaineiden ja uupumusasteisen väsymyksen välistä yhteyttä (Sianoja, Kinnunen, Mäkikangas, & Tolvanen, 2018). Erään suomalaisten opettajien keskuudessa toteutetun tutkimuksen mukaan psykologinen irrottautuminen työstä työpäivän jälkeen muunsi perfektionismin ja masennuksen yhteyttä. Ne opettajat, jotka kokivat negatiivisia stressireaktioita perfektionisminsa vuoksi (ts. kun kaikki ei mene niin kuin pitäisi), kokivat enemmän masennusoireita, mutta psykologinen irrottautuminen vapaa-ajalla suojasi näiden stressireaktioiden aiheuttamilta masennusoireilta (Gluschkoff ym., 2017).

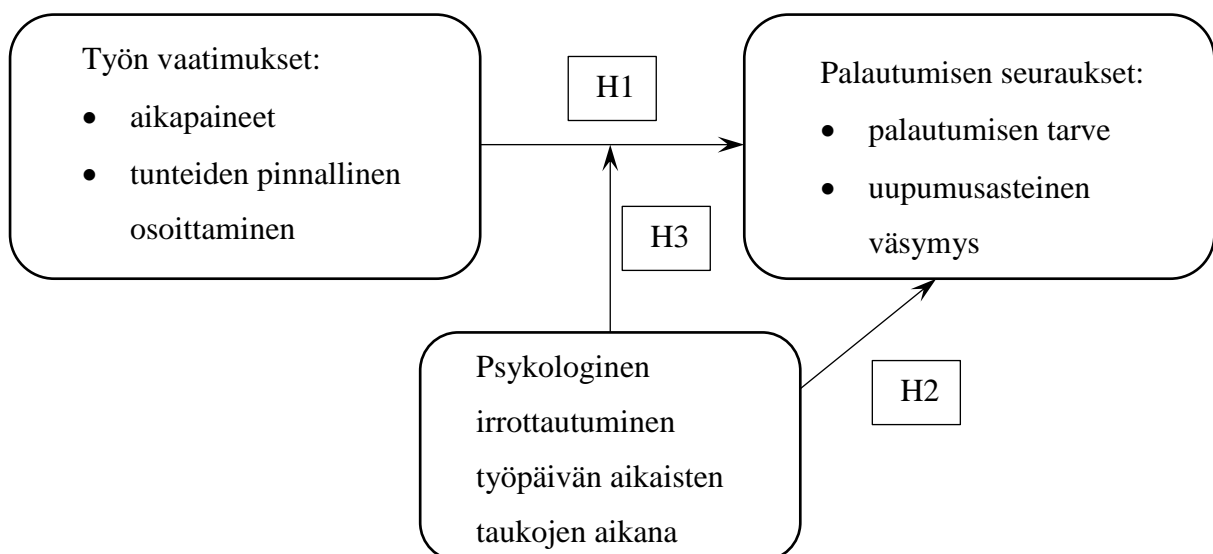
Työpäivän aikana tapahtuvan psykologisen irrottautumisen muuntavaa vaikutusta ei ole juuri tutkittu. Demerouti, Bakker, Sonnentag ja Fullagar (2012) tutkivat tauoilla palautumista muuntavana tekijänä työpäivän aikaisen työn imun ja uupumusasteisen väsymyksen välisessä yhteydessä. He havaitsivat, että työn imu oli negatiivisesti yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen työpäivän loputtua. Toisin sanoen ne, jotka olivat työn imussa työpäivän aikana, kokivat itsensä vähemmän väsyneiksi työpäivän jälkeen. Tauoilla virkistyminen kuitenkin muunsi tätä yhteyttä niin, että virkistävät ja palauttavat tauot toimivat suojaavana tekijänä uupumusasteista väsymystä vastaan silloin, kun työn imu oli vähäistä.

Kaikkiaan voidaan todeta, että psykologisen irrottautumisen muuntavasta roolista työpäivän aikana ei ole juurikaan näyttöä. Tutkimuksessani kuitenkin perustan hypoteesini stressi-irrottautuminen -malliin (Sonnentag & Fritz, 2015), jossa irrottautuminen tarkastellaan vapaa-ajalla. Näyttöä vapaa-ajalla tapahtuvan irrottautumisen merkityksestä muuntavana tekijänä onkin enemmän. Mallia siis sovelletaan työpäivän aikana tapahtuvaan irrottautumiseen. Ajatuksena on, että psykologinen irrottautuminen myös työpäivän aikana, voi katkaista vaatimusten aikaansaaman virittyneisyystilan ja ehkäistä kuormituksen kasaantumista ja vähentää palautumisen tarvetta ja uupumusasteista väsymystä.

## 1.6. Tutkimushypoteesit

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella työn vaatimusten, työpäivän aikana erilaisilla tauoilla tapahtuvan psykologisen irrottautumisen ja palautumisen seurausten välisiä suoria yhteyksiä, sekä työpäivän aikaisen psykologisen irrottautumisen muuntavaa roolia vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä. Hypoteesit ja tutkimusasetelma on esitetty kuviossa 1. Työpäivän aikaisten taukojen aikana tapahtuvan psykologisen irrottautumisen muuntavaa roolia ei ole juuri tutkittu, mutta oletan sen vaikutusten tulevan samalla tavalla myönteisesti ilmi kuin vapaa-ajalla tapahtuvan irrottautumisen kohdalla. Teoreettisena viitekehyksenä käytän tutkimuksessani stressi-irrottautuminen -mallia (Sonnentag & Fritz, 2015), jota tutkimuksessani pyrin laajentamaan koskemaan myös työpäivän aikana tapahtuvaa palautumista.

- H1. Työn aikapaineet ja tunteiden pinnallinen osoittaminen ovat positiivisesti yhteydessä (a) palautumisen tarpeeseen ja (b) uupumusasteiseen väsymykseen.
- H2. Psykologinen irrottautuminen työpäivän aikana tauoilla on negatiivisesti yhteydessä (a) palautumisen tarpeeseen ja (b) uupumusasteiseen väsymykseen.
- H3. Psykologinen irrottautuminen työpäivän aikana tauoilla vähentää aikapaineiden ja tunteiden pinnallisen osoittamisen ja (a) palautumisen tarpeen ja (b) uupumusasteisen väsymyksen välistä positiivista yhteyttä.



Kuvio 1. Tutkimuksen malli hypoteeseineen.

## 2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 2.1. Tutkittavat

Tämän tutkimuksen aineisto perustuu Tampereen yliopiston ja Työterveyslaitoksen tekemään ”*Työstä palautuminen tauoilla ja vapaa-aikana*” -tutkimukseen, jota rahoittaa Työsuojelurahasto. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Opetusalan Ammattijärjestö OAJ:n kanssa kyselytutkimuksena toukokuussa 2017. OAJ lähetti Webropol-ohjelmalla luodun kyselyn sähköpostitse 3500 opettajalle ympäri Suomea. Mukana oli 1500 luokanopettajaa, 1500 aineenopettajaa ja 500 rehtoria. Kysely lähetettiin 500:lle alle 45-vuotiaalle, 500:lle 45–55-vuotiaalle ja 500:lle yli 55-vuotiaalle luokanopettajalle ja aineenopettajalle. Rehtoreiden osalta edellä mainittua ikäjakoa ei käytetty. Otosta täydennettiin 224 opettajalla palautuneiden viestien perusteella: mikäli sähköpostiosoite ei ollut toimiva, tilalle valittiin uusi otosta edustava vastaaja. Lisäksi osallistujille lähetettiin kaksi muistutusviestiä. Kyselyyn vastasi 909 osallistujaa ja vastausprosentti oli 26 % (909/3500). Innokkaimmin tutkimukseen vastasivat luokanopettajat 448 (30 %), toiseksi parhaiten rehtorit 140 (28 %) ja heikoiten aineenopettajat 321 (21 %).

Tässä tutkimuksessa ei ole tarkasteltu rehtoreita, koska heidän työnkuvansa on erilainen. Työpäivän aikaiset tauot (välitunnit, lounastauko) eivät toteudu heidän osaltaan samoin kuin opettajilla. Näin ollen otoskooksi muodostui 769, joista luokanopettajia, erityisopettajia ja erityisluokanopettajia oli 448 (58,3 %) ja aineenopettajia 321 (41,7 %). Opettajista 717 (93,2 %) työskenteli peruskoulussa, 7 (0,9 %) lukiossa ja 45 (5,9 %) molemmissa. Naisia vastaajista oli 641 (83,4 %) ja miehiä 128 (16,6 %). Tutkittavat olivat iältään 18–68 vuotiaita, joista 189 (24,6 %) oli alle 45-vuotiaita, 299 (38,9 %) oli 45–55-vuotiaita ja 281 (36,5 %) oli yli 55-vuotiaita, keski-ikä ollessa 50,0 vuotta. Kyselyyn vastanneita verrattiin OAJ:n luokan- ja aineenopettajia koskeviin jäsentietoihin sukupuolen ja iän mukaan. Jäsentiedoissa 77,6 % oli naisia ja 22,4 % miehiä ja keski-ikä oli 44,7 vuotta. Näin ollen tutkimukseen osallistuneet opettajat olivat useammin naisia ja hieman iäkkäämpiä kuin luokan- ja aineenopettajat OAJ:n jäsenistössä. Ikäerot johtunevat siitä, että tutkittavat valittiin ikäryhmittäin samansuuruisina huolimatta siitä, mikä niiden osuus oli jäsenistössä.

## 2.2. Menetelmät ja muuttujat

Hyödynsin tutkimushankkeen kyselystä seuraavia kysymyksiä:

*Työn vaatimukset.* *Aikapaineita* mitattiin kolmella osiolla, joissa pyydettiin arvioimaan koulussa tapahtuvaa työskentelyä. Osiot olivat: ”Kuinka usein työsi vaatii sinua työskentelemään nopeasti?”, ”Kuinka usein sinulla on työssäsi niukasti aikaa työtehtävien suorittamiseen?” ja ”Kuinka usein työsi vaatii sinua työskentelemään aikapaineen alla?” (Spector & Jex, 1998). Osioita arvioitiin asteikolla 1–5 (1 = erittäin harvoin tai ei koskaan, 5 = hyvin usein tai aina). Keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfaksi saatiin 0.87.

*Tunteiden pinnallinen osoittaminen* puolestaan kysyttiin kuudella emotionaalisen työn mittarin osiolla (Brotheridge & Lee, 2003). Tutkittavia pyydettiin arvioimaan, kuinka usein väittämät kuvaavat vastaajaa hänen ollessaan vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa tavallisena työpäivänä. Osiot olivat esimerkiksi seuraavanlaisia: ”Yritän olla ilmaisematta todellisia tunteitani”, ”Joudun hillitsemään itseni, vaikka menettäisin malttini”. Osioita arvioitiin asteikolla 1–5 (1 = erittäin harvoin tai ei koskaan, 5 = hyvin usein tai aina). Summamuuttujan Cronbachin alfaksi saatiin 0.77.

*Psykologista irrottautumista* tarkasteltiin lounastaukojen ja välituntien aikana. Molempien taukojen aikaista irrottautumista kysyttiin yhdellä väittämällä: ”Siirrän työasiat pois mielestäni lounastauon ajaksi” ja ”Siirrän työasiat pois mielestäni välituntien ajaksi”. Osiot perustuvat Sonnentagin ja Fritzin (2007) kyselyyn, joka on validoitu Suomessa (Kinnunen, Feldt, Siltaloppi, & Sonnentag, 2011), mutta osiot muutettiin koskemaan taukoja. Kumpaakin väittämää arvioitiin asteikolla 1–5 (1 = erittäin harvoin tai ei koskaan, 5 = hyvin usein tai aina). Näistä kahdesta osiosta muodostettiin yhteinen keskiarvosummamuuttuja mittaamaan työpäivän aikaisten taukojen aikana tapahtuvaa psykologista irrottautumista. Sen Cronbachin alfaksi saatiin 0.68.

*Palautumisen seuraukset.* *Palautumisen tarvetta* tarkasteltiin lyhennetyllä 6-osioisella palautumisen tarve -kyselyllä (van Veldhoven & Broersen, 2003). Väittämät olivat seuraavanlaisia: ”Yleisesti ottaen kykenen rentoutumaan vasta toisena vapaapäivänä”, ”Minulla on keskittymisvaikeuksia vapaa-ajallani työpäivän jälkeen”, ”Minun on vaikeaa osoittaa kiinnostusta muita ihmisiä kohtaan, kun olen juuri tullut töistä kotiin”. Tutkittavia pyydettiin arvioimaan asteikolla 1–5, kuinka paljon samaa tai eri mieltä tutkittava oli väitteiden kanssa (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Summamuuttujan Cronbachin alfaksi saatiin 0.87.

*Uupumusasteista väsymystä* mitattiin Bergenin työuupumuskyseleyn (Näätänen, 2003) lyhennetyllä versiolla (Bergen Burnout Indicator-9) (Feldt ym., 2014; Salmela-Aro, Rantanen, Hyvönen, Tilleman, & Feldt, 2011). Uupumusasteista väsymystä koskevat väittämät olivat: ”Tunnen

usein hukkuvani työhön”, ”Nukun usein huonosti erilaisten työasioiden takia” ja ”Minulla on jatkuvasti huono omatunto, koska joudun työni vuoksi laiminlyömään läheisiäni”. Kyselyssä pyydettiin valitsemaan 6-portaisella asteikolla (1–6) vaihtoehto, joka parhaiten kuvasi vastaajan tuntemuksia (1 = täysin samaa mieltä, 6 = täysin eri mieltä). Summamuuttujan Cronbachin alfaksi saatiin 0.76.

Kontrolloitaviksi taustatekijöiksi valittiin *ikä, sukupuoli, opettajaryhmä ja työtunnit*. Korkeamman iän ja naissukupuolen on havaittu olevan yhteydessä korkeampaan työpäivän jälkeiseen palautumisen tarpeeseen (Kiss, De Meester, & Braeckman, 2008). Iän ei ole todettu yleensä olevan yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen, mutta naisilla on havaittu uupumusasteista väsymystä miehiä enemmän (Ahola ym., 2006). Tunteiden pinnallisen osoittamisen on myös havaittu olevan yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen voimakkaammin naisilla kuin miehillä (Johnson & Spector, 2007). Työtunnit puolestaan ovat merkittävästi yhteydessä korkeampaan uupumusasteiseen väsymykseen (Ahola ym., 2006). Valitsin myös opettajaryhmän kontrolloitavaksi taustamuuttujaksi vakioidakseni mahdollisesta työnkuvasta tulevat eroavaisuudet.

### 2.3. Aineiston analysointi

Tutkimuksen aineiston tilastolliset analyysit tehtiin IBM SPSS Statistics 23.0 -ohjelmalla. Ensiksi tarkasteltiin muuttujien normaalijakautuneisuutta Kolmogorov-Smirnovin testillä, jonka mukaan muuttujat eivät olleet normaalisti jakautuneita. Kun muuttujia tarkasteltiin histogrammien avulla, havaittiin, että työn vaatimusten ja palautumisen seurausten muuttujat noudattavat riittävän hyvin normaalijakaumaa. Sen sijaan psykologisen irrottautumisen summamuuttuja ei ollut normaalisti jakautunut. Kuitenkin otoskoko oli riittävän suuri, jotta tilastolliset analyysit voitiin toteuttaa riittävän luotettavasti (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010). Aluksi muuttujia tarkasteltiin keskiarvojen, keskihajontojen ja frekvenssien avulla. Tämän jälkeen muuttujien välisiä korrelaatioita tarkasteltiin Spearmanin korrelaatiokertoimilla psykologisen irrottautumisen jakauman vinouden vuoksi.

Taustamuuttujista sukupuolen (nainen, mies) ja opettajaryhmän (luokanopettajat, aineenopettajat) eroja tutkituissa muuttujissa tarkasteltiin erikseen vielä *t*-testillä. Taustamuuttujista ikä (alle 45, 45–55 ja yli 55 vuotiaat) ja työtuntimäärä (alle 35, 35–40 ja yli 40 viikkotuntia) kategorisoitiin kolmeen ryhmään, joiden eroja tutkituissa muuttujissa tarkasteltiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä, jossa post hoc -ryhmävertailut tehtiin Bonferroni-korjauksin. Nämä analyysit tehtiin aineiston kuvaileviin tarkoituksiin.



Tutkimushypoteeseja testattiin hierarkkisella regressioanalyysillä. Analyysejä tehtiin aluksi kaksi. Ensimmäisessä analyysissä selitettävänä tekijänä oli palautumisen tarve ja toisessa uupumusasteinen väsymys. Regressioanalyysien ensimmäisellä askeleella malliin lisättiin kontrolloitavat taustatekijät. Toisella askeleella lisättiin selittävät muuttujat (aikapaineet, tunteiden pinnallinen osoittaminen) työn vaatimusten suorien yhteyksien tutkimiseksi ensimmäisen hypoteesin mukaisesti. Regressioanalyysin kolmannella askeleella lisättiin moderaattoritekijä (psykologinen irrottautuminen) psykologisen irrottautumisen suorien yhteyksien tutkimiseksi toisen hypoteesin mukaisesti. Neljännellä askeleella lisättiin interaktiotermit, joilla tarkasteltiin psykologisen irrottautumisen muuntavaa vaikutusta työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä kolmannen hypoteesin mukaisesti. Kaksi interaktiotermiä muodostettiin standardoimalla ensin aikapaineiden, tunteiden pinnallisen osoittamisen ja psykologisen irrottautumisen summamuuttujat ja sen jälkeen kertomalla vaatimusmuuttujat psykologisen irrottautumisen summamuuttujalla. Jälkitarkasteluna regressioanalyysit toteutettiin edellä kuvatulla tavalla erikseen aineenopettaja- ja luokanopettajaryhmässä, jotta voitiin varmistua tulosten yhteneväisyydestä molemmissa opettajaryhmissä.

### 3. TULOKSET

#### 3.1. Kuvailevat tulokset ja muuttujien väliset korrelaatiot

Tutkimuksessa tarkasteltujen muuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja korrelaatiot on koottu taulukkoon 1. Työn vaatimuksista opettajat kokivat usein aikapaineita ( $ka = 3,97$ ; asteikolla 1–5), kun taas tunteiden pinnallista osoittamista koettiin harvemmin ( $ka = 2,65$ ; asteikolla 1–5). Opettajat irrottautuivat työstään työpäivän aikaisten taukojen aikana melko harvoin ( $ka = 1,72$ ; asteikolla 1–5). Palautumisen tarvetta ( $ka = 3,32$ ; asteikolla 1–5) ja uupumusasteista väsymystä ( $ka = 3,53$ ; asteikolla 1–6) koettiin puolestaan melko paljon.

TAULUKKO 1. Muuttujien keskiarvot (Ka), keskihajonnat (Kh) ja Spearmanin korrelaatiokertoimet ( $N = 689-769$ )

| Muuttuja                              | Ka    | Kh    | 1      | 2      | 3     | 4      | 5      | 6      | 7      | 8     |
|---------------------------------------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 1. Sukupuoli <sup>1</sup>             | -     | -     | -      |        |       |        |        |        |        |       |
| 2. Opettajaryhmä <sup>2</sup>         | -     | -     | .07    | -      |       |        |        |        |        |       |
| 3. Ikä                                | 49,95 | 10,17 | -.04   | -.06   | -     |        |        |        |        |       |
| 4. Työtunnit                          | 36,53 | 9,32  | -.02   | .01    | -.07* | -      |        |        |        |       |
| 5. Aikapaineet                        | 3,97  | 0,75  | -.11** | -.06   | -.12* | .31**  | -      |        |        |       |
| 6. Tunteiden pinnallinen osoittaminen | 2,65  | 0,67  | .03    | .01    | .02   | .12*   | .24**  | -      |        |       |
| 7. Psykologinen irrottautuminen       | 1,72  | 1,72  | .15**  | .18**  | .08*  | -.23** | -.30** | -.15** | -      |       |
| 8. Palautumisen tarve                 | 3,32  | 0,97  | -.14** | -.07   | -.03  | .26**  | .42**  | .35**  | -.33** | -     |
| 9. Uupumusasteinen väsymys            | 3,53  | 1,18  | -.12** | -.12** | -.03  | .40**  | .53**  | .37**  | -.37** | .65** |

Ka = keskiarvo, Kh = keskihajonta

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

<sup>1</sup>Sukupuoli: 1 = nainen, 2 = mies

<sup>2</sup>Opettajaryhmä: 1 = luokanopettaja, 2 = aineenopettaja

Summamuuttujien korrelaatiosta nähdään, että työn vaatimukset (aikapaineet ja tunteiden pinnallinen osoittaminen) korreloivat keskenään ( $r = .24, p < .01$ ). Mitä enemmän koettiin aikapaineita, sitä enemmän esiintyi tunteiden pinnallista osoittamista. Työn vaatimukset olivat positiivisesti yhteydessä palautumisen seurauksiin. Mitä enemmän koettiin aikapaineita, sitä enemmän oli palautumisen tarvetta ( $r = .42, p < .01$ ) sekä uupumusasteista väsymystä ( $r = .53, p < .01$ ). Myös tunteiden pinnallinen osoittaminen oli positiivisesti yhteydessä palautumisen tarpeeseen ( $r = .35, p < .01$ ) ja uupumusasteiseen väsymykseen ( $r = .37, p < .01$ ). Psykologinen irrottautuminen työpäivän aikana oli puolestaan negatiivisesti yhteydessä palautumisen seurauksiin. Mitä useammin psykologista irrottautumista tapahtui työpäivän aikaisten taukojen aikana, sitä vähemmän koettiin palautumisen tarvetta ( $r = -.33, p < .01$ ) ja uupumusasteista väsymystä ( $r = -.37, p < .01$ ). Palautumisen tarve oli oletetusti vahvasti positiivisesti yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen ( $r = .65, p < .01$ ).

Taustamuuttajat olivat yhteydessä summamuuttujiin. Naiset kokivat miehiä useammin aikapaineita ( $r = -.11, p < .01$ ), enemmän palautumisen tarvetta ( $r = -.14, p < .01$ ) ja uupumusasteista väsymystä ( $r = -.12, p < .01$ ). Miehet irrottautuivat työstä naisia useammin työpäivän aikana ( $r = .15, p < .01$ ). Luokanopettajien ja aineenopettajien välillä oli eroja psykologisessa irrottautumisessa ( $r = .18, p < .01$ ) ja uupumusasteisessa väsymyksessä ( $r = -.12, p < .01$ ). Aineenopettajat siis irrottautuivat useammin työstään työpäivän aikana ja kokivat luokanopettajia vähemmän uupumusasteista väsymystä. Vanhemmat opettajat puolestaan tekivät vähemmän työtunteja ( $r = -.12, p < .01$ ) ja kokivat harvemmin aikapaineita ( $r = -.09, p < .05$ ). Ikä oli myös yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen siten, että vanhemmat opettajat irrottautuvat psykologisesti nuoria useammin ( $r = .08, p < .05$ ). Vaikka vanhemmat opettajat irrottautuivat nuoria useammin työstä taukojen aikana, he kokivat palautumisen tarvetta ja uupumusasteista väsymystä yhtä paljon kuin nuoremmat opettajat. Opettajien arvioimat viikon työtuntimäärät olivat vahvasti yhteydessä summamuuttujiin. Työtuntien lisääntyessä aikapaineet ( $r = .31, p < .01$ ) ja tunteiden pinnallinen osoittaminen ( $r = .12, p < .05$ ) lisääntyivät, työstä irrottauduttiin harvemmin ( $r = -.23, p < .01$ ) ja koettiin enemmän palautumisen tarvetta ( $r = .26, p < .01$ ) sekä uupumusasteista väsymystä ( $r = .40, p < .01$ ).

Taustamuuttujien yhteyksiä työn vaatimuksiin, psykologiseen irrottautumiseen ja palautumisen seurauksiin tarkasteltiin vielä riippumattomien otosten *t*-testillä ja yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Lisätarkastelulla pyrittiin varmistamaan korrelaatioiden paikkansapitävyyttä ja saamaan kuvaa keskiarvoerojen suuruusluokasta eri ryhmissä. Lisätarkastelun mukaan sukupuoli oli yhteydessä aikapaineisiin, psykologiseen irrottautumiseen, palautumisen tarpeeseen ja uupumusasteiseen väsymykseen. Tilastollisesti merkitsevät tulokset on koottu taulukkoon 2 ja ne

antavat tukea korrelaatiotarkastelun tuloksille. Miehet kokivat naisia vähemmän aikapaineita, palautumisen tarvetta ja uupumusasteista väsymystä ja irrottautuivat työstä työpäivän aikana naisia useammin. Opettajaryhmä oli yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen ja uupumusasteiseen väsymykseen myös *t*-testien tulosten mukaan (ks. taulukko 3), kuten korrelaatiotarkasteluissa. Aineenopettajat irrottautuivat työstään tilastollisesti merkitsevästi useammin kuin luokanopettajat ja kokivat myös tilastollisesti merkitsevästi vähemmän uupumusasteista väsymystä.

Ikäryhmien vertailun varianssianalyysin tulokset (taulukko 4) osoittivat, että määritellyt ikäryhmät eivät eronneet toisistaan työtuntien, aikapaineiden ja psykologisen irrottautumisen suhteen. Tämä tulos on ristiriidassa korrelaatiotarkastelujen tulosten suhteen, joiden mukaan iän lisääntyessä työtunnit ja aikapaineet vähenivät ja irrottautuminen lisääntyi. Toisaalta voi olla, että yhteydet tulisivat esille eri tavoin määritetyillä ikäryhmillä.

Työtuntimäärien vertailussa varianssianalyysin tulokset (taulukko 5) puolestaan tukivat korrelaatiotarkastelujen tuloksia. Kaikki summamuuttujat erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi työtuntimäärän mukaan. Aikapaineita, palautumisen tarvetta ja uupumusasteista väsymystä koettiin vähiten alle 35 tuntia ja eniten yli 40 tuntia viikossa työtä tekevien ryhmissä. Alle 35 tuntia työtä tekevät opettajat kokivat harvemmin tunteiden pinnallista osoittamista ja irrottautuivat muita opettajia useammin.

Kuvailevana lisätietona aineistosta tarkasteltiin taukojen määrää ja taukojen aikana tehtävää työmäärää tarkoituksena kuvata opettajien mahdollisuuksia irrottautua työpäivän aikana. Opettajat pitivät keskimäärin kolme ( $ka = 3.1$ ) vähintään 10 minuuttia kestävästä taukosta työpäivän aikana. Kuitenkin näistä tauoista keskimäärin ainoastaan yksi ( $ka = 0.9$ ) oli sellainen, jolloin opettajat eivät tehneet työhön liittyviä tehtäviä. Lisäksi lähes puolet opettajista (43,3 %) ei pitänyt työpäivän aikana ollenkaan sellaista taukoa, jolloin eivät olisi tehneet työtehtäviä.

**TAULUKKO 2.** Aikapaineiden, psykologisen irrottautumisen, palautumisen tarpeen ja uupumusasteisen väsymyksen keskiarvot (*Ka*) sukupuolen mukaan: riippumattomien otosten *t*-testi.

| Muuttujat                    | Sukupuoli           |                   | <i>t</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
|------------------------------|---------------------|-------------------|----------|-----------|----------|
|                              | Nainen<br><i>Ka</i> | Mies<br><i>Ka</i> |          |           |          |
| Aikapaineet                  | 4,01                | 3,79              | 2.98     | 767       | .003     |
| Psykologinen irrottautuminen | 1,57                | 2,47              | -3.95    | 767       | < .001   |
| Palautumisen tarve           | 3,39                | 3,02              | 3.94     | 767       | < .001   |
| Uupumusasteinen väsymys      | 3,60                | 3,20              | 3.60     | 767       | < .001   |

TAULUKKO 3. Psykologisen irrottautumisen ja uupumusasteisen väsymyksen keskiarvot (Ka) opettajaryhmän mukaan: riippumattomien otosten *t*-testi.

| Muuttujat                    | Opettajaryhmä  |                | <i>t</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
|------------------------------|----------------|----------------|----------|-----------|----------|
|                              | Luokanopettaja | Aineenopettaja |          |           |          |
|                              | <i>Ka</i>      | <i>Ka</i>      |          |           |          |
| Psykologinen irrottautuminen | 1,44           | 2,06           | -4.59    | 567       | < .001   |
| Uupumusasteinen väsymys      | 3,65           | 3,37           | 2.70     | 767       | .001     |

TAULUKKO 4. Työtuntien, aikapaineiden, ja psykologisen irrottautumisen keskiarvot (Ka) luokitellun iän mukaan: yksisuuntainen varianssianalyysi.

| Muuttujat                    | Ikä               |                    |                   | <i>F</i> | <i>df1</i> | <i>df2</i> | <i>p</i> | Parivertailut |
|------------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|----------|------------|------------|----------|---------------|
|                              | < 45<br><i>Ka</i> | 45–55<br><i>Ka</i> | 55 ><br><i>Ka</i> |          |            |            |          |               |
| Työtunnit                    | 36,13             | 36,36              | 36,99             | 0.57     | 2          | 766        | .57      | -             |
| Aikapaineet                  | 4,00              | 3,92               | 4,02              | 1.48     | 2          | 766        | .23      | -             |
| Psykologinen irrottautuminen | 1,67              | 1,84               | 1,61              | 1.23     | 2          | 686        | .29      | -             |

TAULUKKO 5. Työn vaatimusten, psykologisen irrottautumisen ja palautumisen seurausten keskiarvot (Ka) luokiteltujen työtuntien mukaan: yksisuuntainen varianssianalyysi.

| Muuttujat                          | Työtunnit        |                    |                  | <i>F</i> | <i>df1</i> | <i>df2</i> | <i>p</i> | Parivertailut |
|------------------------------------|------------------|--------------------|------------------|----------|------------|------------|----------|---------------|
|                                    | <35<br><i>Ka</i> | 35–40<br><i>Ka</i> | 40><br><i>Ka</i> |          |            |            |          |               |
| Aikapaineet                        | 3,76             | 4,00               | 4,30             | 38.97    | 2          | 766        | < .001   | 1 < 2 < 3     |
| Tunteiden pinnallinen osoittaminen | 2,59             | 2,65               | 2,76             | 3.68     | 2          | 766        | .020     | 1 < 2, 3      |
| Psykologinen irrottautuminen       | 2,07             | 1,59               | 1,19             | 14.97    | 2          | 686        | < .001   | 1 < 2, 3      |
| Palautumisen tarve                 | 3,08             | 3,41               | 3,71             | 27.66    | 2          | 766        | < .001   | 1 < 2 < 3     |
| Uupumusasteinen väsymys            | 3,12             | 3,60               | 4,25             | 64.15    | 2          | 766        | < .001   | 1 < 2 < 3     |

### 3.2. Työn vaatimusten ja työpäivän aikaisen psykologisen irrottautumisen suorat yhteydet palautumisen seurauksiin sekä psykologisen irrottautumisen muuntavat vaikutukset

*Palautumisen tarve.* Ensimmäisessä regressioanalyysissä tarkasteltiin aikapaineiden, tunteiden pinnallisen osoittamisen ja psykologisen irrottautumisen yhteyksiä palautumisen tarpeeseen. Tulokset on esitetty taulukossa 6. Ensimmäisellä askeleella malliin lisättiin taustamuuttujat, jotka selittivät yhteensä 6,4 % palautumisen tarpeesta. Sukupuoli (nainen) ja työtunnit säilyttivät tilastollisesti merkitsevät positiiviset yhteydet, kun malliin lisättiin muut muuttujat. Sen sijaan opettajaryhmä ja ikä eivät olleet yhteydessä palautumisen tarpeeseen.

Toisella askeleella malliin lisättiin työn vaatimuksena olleet aikapaineet ja tunteiden pinnallinen osoittaminen, ja ne selittivät yhdessä 20,7 % palautumisen tarpeesta. Molemmat muuttujat säilyttivät tilastollisesti merkitsevät positiiviset yhteydet, kun malliin lisättiin psykologinen irrottautuminen ja interaktiotermi. Mitä useammin opettajat kokivat aikapaineita ja tunteiden pinnallista osoittamista, sitä enemmän heillä oli tarvetta palautua työpäivän jälkeen. Näin ollen hypoteesi H1(a) sai tukea.

Kolmannella askeleella malliin lisättiin psykologinen irrottautuminen, joka lisäsi 1,7 % mallin selityssastetta. Työpäivän aikaisten taukojen aikainen psykologinen irrottautuminen oli negatiivisesti yhteydessä palautumisen tarpeeseen ja se säilytti tilastollisesti merkitsevän yhteyden vielä neljännellä askeleella, jolloin malliin lisättiin interaktiotermi. Toisin sanoen, mitä useammin työstä irrottauduttiin psykologisesti työpäivän aikaisten taukojen aikana, sitä vähemmän opettajat kokivat palautumisen tarvetta työpäivän jälkeen. Hypoteesi H2(a) sai siis tukea.

Neljännellä askeleella malliin lisättiin interaktiotermi: aikapaineet  $\times$  psykologinen irrottautuminen ja tunteiden pinnallinen osoittaminen  $\times$  psykologinen irrottautuminen. Interaktiotermi ei lisännyt mallin selityssastetta tilastollisesti merkitsevästi. Toisin sanoen työpäivän aikaisten taukojen aikana tapahtuva psykologinen irrottautuminen ei muuntanut työn vaatimusten ja palautumisen tarpeen välistä yhteyttä. Hypoteesi H3(a) ei siis saanut tukea.

Jälkitarkasteluna tarkasteltiin erikseen luokanopettajia ja aineenopettajia, koska aineenopettajat näyttivät irrottautuvan työstään työpäivän aikana luokanopettajia useammin. Tämä herätti ajatuksen, että etenkin muuntava vaikutus voisi toteutua paremmin aineenopettajien ryhmässä. Jatkoanalyysien tulokset on koottu liitteeseen 1. Kun kaikki muuttujat oli lisätty malliin, tulokset osoittivat, että interaktiotermi ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä palautumisen tarpeeseen kummallakaan opettajaryhmällä. Luokanopettajien ryhmässä myös työpäivän aikainen irrottautuminen menetti merkitsevän yhteyden palautumisen tarpeeseen viimeisellä askeleella.

Luokanopettajaryhmän tulokset eivät siis tukeneet hypoteeseja H2(a) ja H3(a). Aineenopettajaryhmässä irrottautuminen oli merkitsevästi yhteydessä palautumisen tarpeeseen myös viimeisellä askeleella, joten hypoteesi H2(a) sai tukea mutta H3(a) ei saanut tukea.

*Uupumusasteinen väsymys.* Toisessa regressioanalyysissä tarkasteltiin aikapaineiden, tunteiden pinnallisen osoittamisen ja psykologisen irrottautumisen yhteyksiä uupumusasteiseen väsymykseen. Tulokset on esitetty taulukossa 7. Ensimmäisellä askeleella malliin lisättiin taustamuuttujat, jotka selittivät yhteensä 14,4 % uupumusasteisesta väsymyksestä. Sukupuoli (nainen) oli merkitsevä selittäjä kahdella ensimmäisellä askeleella, kun taas opettajaryhmä (luokanopettaja) ja työtunnit säilyivät tilastollisesti merkitsevinä selittäjinä myös silloin, kun malliin lisättiin työn vaatimukset, psykologinen irrottautuminen ja interaktiotermit. Viikkotyötuntien lisääntyminen siis lisäsi uupumusasteista väsymystä, ja luokanopettajat kokivat enemmän uupumusasteista väsymystä kuin aineenopettajat.

Toisella askeleella malliin lisättiin työn vaatimuksena olleet aikapaineet ja tunteiden pinnallinen osoittaminen, ja ne selittivät yhdessä 25,4 % uupumusasteisesta väsymyksestä. Molemmat muuttujat säilyttivät tilastollisesti merkitsevät positiiviset yhteydet, kun malliin lisättiin psykologinen irrottautuminen ja interaktiotermit. Mitä enemmän opettajat kokivat aikapaineita ja tunteiden pinnallista osoittamista, sitä enemmän he kokivat uupumusasteista väsymystä. Näin ollen hypoteesi H1(b) sai tukea.

Kolmannella askeleella malliin lisättiin psykologinen irrottautuminen, joka lisäsi 1,6 % mallin selitysasetta. Työpäivän taukojen aikainen psykologinen irrottautuminen oli negatiivisesti yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen, ja se säilytti tilastollisesti merkitsevän yhteyden vielä neljännellä askeleella, jolloin malliin lisättiin interaktiotermit. Toisin sanoen, mitä useammin työstä irrottauduttiin psykologisesti työpäivän aikaisten taukojen aikana, sitä vähemmän opettajat kokivat uupumusasteista väsymystä. Täten hypoteesi H2(b) sai tukea.

Neljännellä askeleella malliin lisättiin interaktiotermit: aikapaineet  $\times$  psykologinen irrottautuminen ja tunteiden pinnallinen osoittaminen  $\times$  psykologinen irrottautuminen. Interaktiotermit eivät lisänneet mallin selitysasetta tilastollisesti merkitsevästi eivätkä  $\beta$ -kertoimet olleet merkitseviä. Toisin sanoen työpäivän aikaisten taukojen aikana tapahtuva psykologinen irrottautumien ei muuntanut työn vaatimusten ja uupumusasteisen väsymyksen välistä yhteyttä. Hypoteesi H3(b) ei saanut tukea.

TAULUKKO 6. Palautumisen tarpeen selittyminen työn vaatimuksilla ja psykologisella työstä irrottautumisella: hierakkinen regressioanalyysi

| Selittäjät  | Palautumisen tarve |                    |                    |                    | $\Delta R^2$ | $R^2$   |
|---|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------|---------|
|   | $\beta$<br>askel 1 | $\beta$<br>askel 2 | $\beta$<br>askel 3 | $\beta$<br>askel 4 |              |         |
| Askel 1: Taustamuuttujat  |                    |                    |                    |                    | .064***      | .064*** |
| 1. Sukupuoli <sup>1</sup>   | -.15**             | -.12**             | -.09**             | -.09**             |              |         |
| 2. Opettajaryhmä <sup>2</sup>   | -.06               | -.04               | -.02               | -.02               |              |         |
| 3. Ikä  | .02                | .01                | .02                | .02                |              |         |
| 4. Työtunnit  | .20***             | .10*               | .08*               | .08*               |              |         |
| Askel 2: Työn vaatimukset   |                    |                    |                    |                    | .207***      | .272*** |
| 5. Aikapaineet  |                    | .32***             | .29***             | .30***             |              |         |
| 6. Tunteiden pinnallinen osoittaminen                                       |                    | .28***             | .26***             | .27***             |              |         |
| Askel 3: Psykologinen irrottautuminen                                       |                    |                    |                    |                    | .017***      | .288*** |
| 7. Psykologinen irrottautuminen   |                    |                    | -.14***            | -.12**             |              |         |
| Askel 4: Interaktiot  |                    |                    |                    |                    | .002         | .290*** |
| 8. Aikapaineet $\times$ Psykologinen irrottautuminen                        |                    |                    |                    | .03                |              |         |
| 9. Tunteiden pinnallinen osoittaminen $\times$ Psykologinen irrottautuminen |                    |                    |                    | .04                |              |         |

$\beta$  = Standardoitu regressiokerroin,  $\Delta R^2$  = selitystason ( $R^2$ ) muutos, kun kaikki askeleen muuttujat ovat mukana.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

<sup>1</sup>Sukupuoli: 1 = Nainen, 2 = Mies

<sup>2</sup>Opettajaryhmä: 1 = Luokanopettaja, 2 = Aineenopettaja



TAULUKKO 7. Uupumusasteisen väsymyksen selittyminen työn vaatimuksilla ja psykologisella työstä irrottautumisella: hierakkinen regressioanalyysi

| Selittäjät  | Uupumusasteinen väsymys |                    |                    |                    | $\Delta R^2$ | $R^2$   |
|---|-------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------|---------|
|   | $\beta$<br>askel 1      | $\beta$<br>askel 2 | $\beta$<br>askel 3 | $\beta$<br>askel 4 |              |         |
| Askel 1: Taustamuuttujat  |                         |                    |                    |                    | .144***      | .144*** |
| 1. Sukupuoli <sup>1</sup>   | -.12***                 | -.08**             | -.06               | -.06               |              |         |
| 2. Opettajaryhmä <sup>2</sup>   | -.12***                 | -.10***            | -.07*              | -.07*              |              |         |
| 3. Ikä  | .00                     | .04                | .05                | .05                |              |         |
| 4. Työtunnit  | .34***                  | .22***             | .20***             | .20***             |              |         |
| Askel 2: Työn vaatimukset   |                         |                    |                    |                    | .254***      | .398*** |
| 5. Aikapaineet  |                         | .41***             | .39***             | .39***             |              |         |
| 6. Tunteiden pinnallinen<br>osoittaminen                                      |                         | .24***             | .23***             | .22***             |              |         |
| Askel 3: Psykologinen<br>irrottautuminen                                      |                         |                    |                    |                    | .016***      | .414*** |
| 7. Psykologinen<br>irrottautuminen  |                         |                    | -.14***            | -.15***            |              |         |
| Askel 4: Interaktiot  |                         |                    |                    |                    | .003         | .416*** |
| 8. Aikapaineet x<br>Psykologinen<br>irrottautuminen                           |                         |                    |                    | -.05               |              |         |
| 9. Tunteiden pinnallinen<br>osoittaminen x<br>Psykologinen<br>irrottautuminen |                         |                    |                    | .03                |              |         |

$\beta$  = Standardoitu regressiokerroin,  $\Delta R^2$  = selitystason ( $R^2$ ) muutos, kun kaikki askeleen muuttujat ovat mukana.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

<sup>1</sup>Sukupuoli: 1 = Nainen, 2 = Mies

<sup>2</sup>Opettajaryhmä: 1 = Luokanopettaja, 2 = Aineenopettaja

Jatkotarkastelussa vastaavat analyysit tehtiin erikseen luokanopettajille ja aineenopettajille (ks. liite 1). Näiden regressioanalyysien tulokset olivat osittain samankaltaiset edellisten analyysien tulosten kanssa. Työpäivän aikainen irrottautuminen ei osoittautunut tilastollisesti merkitseväksi muuntavaksi tekijäksi työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä kummassakaan opettajaryhmässä. Kuitenkin luokanopettajaryhmässä irrottautuminen menetti tilastollisesti merkitsevän yhteyden mallin viimeisellä askeleella. Hypoteesi H2(b) ja H3(b) eivät siis saaneet tukea luokanopettajaryhmän tuloksista. Aineenopettajilla puolestaan irrottautuminen säilytti tilastollisesti merkitsevät yhteydet, kun kaikki muuttujat oli lisätty malliin. Hypoteesi H2(b) sai siis tukea, ja H3(b) ei saanut tukea aineenopettajaryhmässä.

## 4. POHDINTA

Tutkimuksessa selvitettiin työn vaatimusten (aikapaineet ja tunteiden pinnallinen osoittaminen) yhteyksiä palautumisen seurauksiin (palautumisen tarve ja uupumusasteinen väsymys). Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella työpäivän aikana tapahtuvan työstä irrottautumisen suoria yhteyksiä palautumisen seurauksiin ja muuntavaa vaikutusta työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä. Tutkimuksen kohderyhmänä oli opettajat. Opettajan työn on todettu olevan vaativaa ja henkisesti raskasta (Mähönen, 2017), mikä asettaa opettajien työstä palautumiselle haasteita. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimi stressi-irrottautuminen -malli (Sonnentag & Fritz, 2015), jonka mukaan psykologinen irrottautuminen työpäivän jälkeen ei vain edistä palautumista vaan toimii myös muuntavana tekijänä työn vaatimusten ja stressin seurausten välisessä yhteydessä. Tutkimuksessani pyrin laajentamaan mallia koskemaan työpäivän aikaisten taukojen aikana tapahtuvaa irrottautumista.

### 4.1. Tutkimuksen päätulokset ja teoreettinen anti

Tutkimuksen ensimmäinen hypoteesi (*H1*), jonka mukaan työn vaatimukset ovat yhteydessä palautumisen seurauksiin, sai tukea. Aikapaineet ja tunteiden pinnallinen osoittaminen olivat vahvasti positiivisessa yhteydessä palautumisen tarpeeseen ja uupumusasteiseen väsymykseen. Tulos on yhdenmukainen aiempien tutkimusten kanssa. Aikapaineiden on havaittu useissa aiemmissa

tutkimuksissa lisäävän palautumisen tarvetta (Sluiter ym., 2003; Sonnentag, Kuttler ym., 2010; Sonnentag & Zijlstra, 2006) ja uupumusasteista väsymystä (ks. meta-analyysi Lee & Ashforth, 1996). Tunteiden pinnallisen osoittamisen yhteyttä palautumisen tarpeeseen on puolestaan aiemmissa tutkimuksissa tutkittu harvemmin, mutta niiden yhteys uupumusasteiseen väsymykseen on todettu useissa tutkimuksissa (ks. meta-analyysi Hülshager & Schewe, 2011). Tutkimuksessani tunteiden pinnallinen osoittaminen oli myös vahvasti yhteydessä palautumisen tarpeeseen, joka on linjassa Sonnentagin, Kuttlerin ym. (2010) tutkimustulosten kanssa.

Tulokset tukevat myös Johnsonin ja kumppaneiden (2005) tutkimusta opettajien työn fyysisestä ja psyykkisestä haastavuudesta. Opettajat kokevat siis paljon aikapaineita, kuten myös Skaalvik ja Skaalvik (2009; 2010) ovat aiemmissa tutkimuksissaan osoittaneet. Tutkimukseni tulokset tukevat myös Tuxfordin ja Bradley'n (2015) tutkimusta, jonka mukaan emotionaaliset vaatimukset ovat opetustyön keskeisempiä vaatimuksia. Opettajien työ on siis emotionaalisesti haastavaa, joka voi johtua siitä, että he ovat intensiivisessä vuorovaikutuksessa oppilaiden kanssa (Johnson ym., 2005). Opettajat joutuvat esittämään usein toisenlaista tunnetta, jota tuntevat sisällään. Tämä voi johtua erityisesti siitä, että he ovat esimerkkinä ja esikuvana monelle oppilaalle, eivätkä siksi voi näyttää kaikkia negatiivisia tunteita, joita he työssään kokevat.

Toinen hypoteesi (*H2*) opettajien työpäivän aikaisen irrottautumisen yhteydestä palautumisen seurauksiin sai osittaista tukea. Kaikkien opettajien keskuudessa työpäivän aikainen irrottautuminen oli yhteydessä sekä palautumisen tarpeeseen että uupumusasteiseen väsymykseen. Kuitenkin kun opettajaryhmiä tarkasteltiin erikseen, luokanopettajien ryhmässä irrottautuminen ei ollut merkitsevässä yhteydessä palautumisen seurauksiin mallissa, jossa otettiin huomioon taustatekijät, työn vaatimukset ja työn vaatimusten ja irrottautumisen yhdysvaikutukset. Aineenopettajilla tämä yhteys sen sijaan säilyi merkitsevänä. Tutkimukseni tulos oli siis osittain saman suuntainen aiempien tutkimusten kanssa, joissa on todettu psykologisen irrottautumisen lounastauoilla olevan yhteydessä vähäisempään uupumusasteiseen väsymykseen (Sianoja ym., 2016; 2017) ja myös työpäivän aikaisen irrottautumisen olevan yhteydessä vähäiseen työuupumukseen (Fritz ym., 2013). Erot opettajaryhmissä saattavat johtua siitä, että irrottautuminen työpäivän aikana vaatii riittävästi aikaa, jolloin ei ole välituntien ja lounastaukojen aikaisia vastuita ja velvollisuuksia. Luokanopettajilla on tällaisia vastuita aineenopettajia enemmän, minkä vuoksi aineenopettajat irrottautuivat työstään työpäivän aikana luokanopettajia useammin. Esimerkiksi luokanopettajat nauttivat useammin lounaansa oppilaiden kanssa heitä valvoen ja viettävät useammin välituntinsa luokahuoneessa hoitaen erilaisia työtehtäviä kuin aineenopettajat.

Kolmas hypoteesi (*H3*) työpäivän aikaisen irrottautumisen muuntavasta vaikutuksesta työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä ei saanut tukea. Psykologinen

irrottautuminen työpäivän aikana ei muuntanut aikapaineiden ja tunteiden pinnallisen osoittamisen yhteyksiä palautumisen tarpeeseen tai uupumusasteiseen väsymykseen. Aiemmissa tutkimuksissa psykologisen irrottautumisen roolia muuntavana tekijänä on tutkittu hyvin vähän ja ne ovat keskittyneet yksinomaan työpäivän jälkeen tapahtuvaan irrottautumiseen (Korunka ym., 2012; Molino ym., 2015; Sonnentag, Binnewies ym., 2010). Stressi-irrottautuminen -mallin mukaan työn vaatimukset vaikeuttavat psykologista irrottautumista, mutta mikäli irrottautuminen kuitenkin onnistuu, se voi toimia suojaavana tekijänä työn vaatimusten negatiivisilta seurauksilta (Sonnentag & Fritz, 2015). Työpäivän aikana tapahtuva psykologinen irrottautuminen työstä on luonnollisesti hankalampaa kuin irrottautuminen työpäivän jälkeen. Kuten jo aiemmin todettiin, opettajilla vastuut ja velvollisuudet jatkuvat myös tauoilla, joten työstä ei välttämättä pystytäkään irrottautumaan sille tasolle, jolla se suojaisi työn vaatimusten negatiivisilta seurauksilta. Irrottautuminen tauoilla jäikin keskiarvotarkasteluissa alhaiselle tasolle ollen luokanopettajilla harvinaisempaa kuin aineenopettajilla.

Tutkimukseni antaa lisätietoa työpäivän aikaisten taukojen aikana tapahtuvasta palautumisesta ja erityisesti psykologisen irrottautumisen roolista, mikä edistää työpäivän aikaisen palautumisen tutkimusta. Teoreettiselta näkökannalta tutkimukseni tulokset eivät tue sitä, että stressi-irrottautuminen -mallia (Sonnentag & Fritz, 2015) voitaisiin soveltaa sellaisenaan työpäivän aikana tapahtuvaan psykologiseen irrottautumiseen. Malli sai kuitenkin tukea työn vaatimusten ja psykologisen työstä irrottautumisen suorista yhteyksistä palautumisen seurauksiin. Tutkimuksessa ei kuitenkaan löytynyt psykologisen irrottautumisen muuntavaa yhteyttä työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä. Voi siis olla, että työpäivän aikaiselta irrottautumiselta vaaditaan jokin minimitaso, jotta se toimisi suojaavana tekijänä työn vaatimusten ja palautumisen seurausten välisessä yhteydessä. Toisin sanoen työpäivän aikaiset tauot ovat mahdollisesti niin lyhyitä, että niiden aikana tapahtuva työstä irrottautuminen ei riitä helpottamaan koettuja väsymysoireita vaativissa työoloissa. Tällaisen irrottautumistason saavuttaminen voi olla kuitenkin mahdollista toisen tyyppisessä työssä kuin opetustyössä.

## **4.2. Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset**

Tutkimuksen tuloksia arvioitaessa tulee ottaa huomioon joitain tutkimukseen liittyviä rajoitteita. Tutkimuksen kyselyyn vastasi ainoastaan 26 % kutsun saaneista opettajista. Alhainen vastausprosentti voi liittyä kyselyn toteuttamisen ajankohtaan, sillä se toteutettiin toukokuussa,

jolloin opettajat ovat erityisen kiireisiä. Tämä voi aiheuttaa tietynlaista valikoitumista, joka heikentää tulosten yleistettävyyttä. Esimerkiksi kyselyyn on voinut jättää vastaamatta ne henkilöt, joilla on paljon aikapaineita. Kyselystä on myös voinut jäädä pois heitä, jotka kokevat paljon palautumisen tarvetta tai uupumusasteista väsymystä. Tutkittavien joukko on kuitenkin suuri, mikä lisää tilastollisten menetelmien toimivuuden luotettavuutta, vaikka kaikki niiden vaatimat ehdot eivät täysin täyty. Huomattavaa on myös se, että vastanneiden joukossa naiset ja iäkkäät olivat yliedustettuina verrattaessa sitä OAJ:n rekisteritietoon. Analyysissä kuitenkin iän ja sukupuolen vaikutukset kontrolloitiin, joten tulokset ovat yleistettävissä opettajien keskuudessa. Tutkittavien ryhmä kattaa myös pelkästään yhden ammattiryhmän edustajia, joten tuloksia ei välttämättä pystytä yleistämään koskemaan muita aloja.

Tietoa kerättiin itsearviointien avulla. Tämä on syytä ottaa huomioon, sillä kysymyksiin on voitu vastata esimerkiksi sosiaalisesti suotavalla tavalla, tai vastaajan sen hetkisellä tunnetilalla on saattanut olla vaikutusta vastauksiin. Psykologinen irrottautuminen on kuitenkin subjektiivinen, sisäinen prosessi ja sitä voi olla hankala arvioida muilla keinoin, esimerkiksi toisten raportoimana. Tämä pätee erityisesti työpäivän aikana tapahtuvaan työstä irrottautumiseen: työkaverit eivät välttämättä näe toisiaan tarpeeksi usein pystyäkseen arvioimaan heidän työstä irrottautumistaan. Tutkittavien saattaa myös olla hankala arvioida työpäivän aikaista irrottautumistaan jälkikäteen tehtävällä kyselyllä tai ainakin tieto siitä voi jäädä yleiselle tasolle.

Työn vaatimuksia ja palautumisen seurauksia arvioivat osiot on todettu luotettaviksi mittareiksi aiemmissa tutkimuksissa ja niiden reliabiliteetit myös tässä tutkimuksessa olivat hyviä. Työpäivän aikaista irrottautumista puolestaan mitattiin summamuuttujalla, jossa kysyttiin lounastaukojen ja välituntien aikaista irrottautumista kumpaakin yhdellä kysymyksellä. Sen reliabiliteetti jäi alle 0.70:n, mitä usein pidetään riittävän reliabiliteetin alarajana. Tällaisen yhdistetyn mittarin ongelmana on se, ettei se erota erilaisilla tauoilla tapahtuvaa irrottautumista toisistaan. Yhdistämiseen päädyttiin, koska oltiin kiinnostuneita koko työpäivän aikana tapahtuvasta työstä irrottautumisesta. Menettelyllä myös vältettiin yksittäisiin osioihin perustuvien mittareiden käyttö, joka voi olla ongelmallisia, sillä tällaisten mittareiden luotettavuutta on vaikea arvioida.

Tutkimuksessa käytettiin poikkileikkausasetelmaa, joten syy-seuraussuhteita ei voida todeta. On kuitenkin todistusaineistoa siitä, että työn vaatimukset aiheuttavat stressireaktioita ajan myötä (de Lange, Taris, Kompier, Houtman, & Bongers, 2003). Toisaalta on myös todettu, että stressireaktiot voivat johtaa ainakin koettujen työn vaatimusten lisääntymiseen (Tang, 2014). Aiemmissa pitkittäistutkimuksissa on todettu, että työn vaatimukset ennustavat heikkoa työstä irrottautumista työpäivän jälkeen, eikä yhteyttä ilmene toisin päin (Kinnunen & Feldt, 2013). On myös havaittu, että lounastaukojen aikainen psykologinen irrottautuminen vähentää uupumusasteista väsymystä vuoden

seurannassa (Sianoja ym., 2016), mutta kyseisessä tutkimuksessa ei testattu vastakkaista yhteyttä. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella ei siis voida sanoa, estääkö työn vaatimukset psykologista irrottautumista työpäivän aikana vai johtaako heikko irrottautuminen siihen, että työn vaatimukset koetaan lisääntyneen. Ei voida myöskään luotettavasti todeta, että työpäivän aikainen irrottautuminen vähentäisi palautumisen tarvetta tai uupumusasteista väsymystä. Voi myös olla niin, että palautumisen tarpeen tai uupumusasteisen väsymyksen kokemukset estävät työpäivän aikaista irrottautumista.

Opettajien työpäivän aikaista irrottautumista voi olla ongelmallista tarkastella heidän työnkuvansa takia. Opettajien työpäivä koostuu ensinnäkin opetusvelvollisuuden täyttämisestä oppituntien muodossa. Yhden työpäivän aikana opetusvelvollisuuden täyttäminen kestää keskimäärin 4,8 h. Sen lisäksi opettajilla on vastuu myös suunnitella tunteja, tarkastaa kokeita, arvioida oppilaita, pitää yhteyttä vanhempiin jne. Opettajien työaika ei siis useinkaan pääty siihen, että he poistuvat koulusta. Koulupäivän aikana he eivät pysty itse määrittämään taukojensa paikkaa toisin kuin joissakin muissa työtehtävissä. Sen sijaan tauot ovat vapaammin määriteltävissä, kun työntekoa jatketaan oppituntien jälkeen. Tässä tutkimuksessa kuitenkin pitäydyttiin koulupäivän (lounastauko ja välitunnit) aikaisin taukoihin, minkä vuoksi sen ulkopuolelle jäi muut epävirallisemmat tauot, joita pidetään oppituntien jälkeisellä ajalla.

### **4.3. Jatkotutkimuksen tarpeet**

Psykologisen irrottautumisen merkityksestä työpäivän aikana tarvitaan lisää tutkimusta, jotta sen merkityksestä voidaan muodostaa selkeämpi teoreettinen viitekehys. Ensinnäkin stressi-irrottautuminen -mallia (Sonnentag & Fritz, 2015) tulisi tarkastella myös muissa ammateissa kuin opettajilla. Mallia voisi siis jatkossa soveltaa ammateissa, joissa työpäivän aikaisten taukojen pitäminen on vapaampaa, mikä voisi paremmin mahdollistaa työstä irrottautumisen. Tämä puolestaan antaisi paremmat mahdollisuudet tutkia työpäivän aikaisen irrottautumisen mahdollista muuntavaa roolia. Stressi-irrottautuminen -mallia tulisi tarkastella myös kokonaisvaltaisemmin ottamalla huomioon psykologisen irrottautumisen mahdollinen välittävä vaikutus työn vaatimusten ja stressin seurausten välisessä yhteydessä.

Toiseksi työpäivän aikaisia taukoja tutkittaessa tulisi tarkastella monipuolisemmin sitä, kuinka irrottautuminen kytkeytyy erilaisiin työn vaatimuksiin määrällisten ja emotionaalisten vaatimusten lisäksi, kuten sosiaalisiin ja kognitiivisiin vaatimuksiin. Tulevaisuudessa voitaisiin tarkastella myös

sitä, onko työpäivän aikainen psykologinen irrottautuminen hyödyllisempää palautumisen seurausten kannalta työssä, jossa koetaan ainoastaan paljon aikapaineita, vai työssä, jossa on vähän aikapaineita, mutta paljon emotionaalisia vaatimuksia, tai toisinpäin. Jatkotutkimuksissa olisi myös hyvä erotella työn vaatimuksia haasteisiin (*challenge*) ja työn esteisiin (*hindrances*), koska niiden on todettu olevan eri tavalla yhteydessä työn vaatimusten aiheuttamiin seurauksiin. Esimerkiksi työn haasteiden on todettu olevan vahvemmin negatiivisesti yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen kuin työn esteiden (Bennett ym., 2018). Tässä tutkimuksessa aikapaineet voidaan nähdä työn haasteena ja tunteiden pinnallinen osoittaminen työn esteenä. Korrelaatiotarkastelun mukaan aikapaineet olivat voimakkaammin negatiivisessa yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen kuin tunteiden pinnallinen osoittaminen.

Kolmanneksi jatkotutkimuksissa olisi hyödyllistä tarkastella työpäivän aikaista psykologista irrottautumista pitkittäistutkimuksissa mukaan lukien päiväkirjatutkimukset. Pitkittäistutkimukset auttaisivat syy- ja seuraussuhteiden tutkimisessa ja pitkäaikaisten vaikutusten selvittämisessä. Päiväkirjatutkimuksissa puolestaan voidaan ottaa paremmin huomioon tutkituissa ilmiöissä tapahtuva päivittäinen vaihtelu. Esimerkiksi uupumusasteinen väsymys voi työntekijöillä vaihdella päivittäin (ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Olisikin tärkeää pureutua tutkittuihin ilmiöihin päivätasolla, jotta niistä saataisiin syvällisempi ymmärrys ja ilmiöitä päästäisiin arvioimaan juuri silloin, kun ne tapahtuvat.

Lisäksi tulevaisuudessa olisi hyvä ottaa huomioon yksilöllisten erojen vaikutukset psykologiseen irrottautumiseen työpäivän aikana. Aiemmissa tutkimuksissa on osoitettu joidenkin yksilöllisten tekijöiden vaikutus psykologiseen irrottautumiseen. Esimerkiksi neuroottisuuden ja voimakkaan työhön sitoutumisen on todettu olevan negatiivisesti yhteydessä psykologiseen irrottautumiseen (Wendsche & Lohmann-Haislah, 2017). Myös miesten ja naisten välisiä eroja olisi hyvä tarkastella paremmin tulevaisuuden tutkimuksissa.

#### **4.4. Tutkimuksen käytännön anti**

Tässä tutkimuksessa opettajien psykologisen irrottautumisen työpäivän aikana todettiin vähentävän etenkin aineenopettajien ryhmässä palautumisen tarvetta ja uupumusasteista väsymystä, joilla on pitkällä aikavälillä negatiivinen vaikutus terveyteen (Hakanen ym., 2008; Sluiter ym., 2003). Kaikki opettajat ja etenkin luokanopettajat voisivat hyötyä koulutuksesta, jossa paneuduttaisiin työn vaatimusten, palautumisen seurausten ja työpäivän aikaisen psykologisen irrottautumisen

merkitykseen. Koulutuksessa opettajat voisivat paneutua tarkastelemaan henkilökohtaisia työn vaatimuksia sekä pohtimaan puutteellisen palautumisen seurauksia ja sitä, minkälaiset keinot niihin auttavat. Näistä tiedoista olisi hyötyä jo opettajankoulutuksessa, jotta tulevat opettajat saisivat realistisemman kuvan opettajan työn vaatimuksista ja käyttöönsä työkaluja, joilla voi edistää palautumista ja hyvinvointia vaativissa työoloissa.

Näyttää siltä, että opettajat eivät pysty irrottautumaan työstä työpäivän aikana heidän työnsä vaatimusten ja velvollisuuksien takia. Opettajat saattaisivatkin tarvita strukturoidumpaa työpäivää opetustuntien ja muun työn välille, jossa myös työstä irrottautumisen mahdollistavat tauot olisivat paremmin määriteltävissä. Työpäivän jälkeisen ja myös työpäivän aikaisen psykologisen irrottautumisen kannalta voisi olla parempi, jos työpäivä kestäisi 8 tuntia, jotta työn, vastuiden ja vapaa-ajan rajat olisivat selkeämmät. Toisaalta opettajien itsensä saattaisi olla hyödyllistä määrittää itselleen selkeämmät työn ja taukojen rajat varsinkin tilanteessa, jossa työpäivä jatkuu kotona.

Työnantaja pystyisi edesauttamaan opettajien mahdollisuuksia työpäivän aikana tapahtuvaan palautumiseen luomalla useampia mahdollisuuksia irrottautumiseen työpäivän aikana. Opetusta järjestävät tahot (lainsäädäntö, rehtorit) voivat huomioida paremmin työpäivän aikaisten taukojen aikana tapahtuvan psykologisen irrottautumisen merkitystä palautumisen tarpeeseen ja väsymykseen. Esimerkiksi opetustunteja voisi muokata siten, että irrottautumiseen tulisi enemmän mahdollisuuksia esimerkiksi muodostamalla koulupäivään enemmän kaksoistunteja, jolloin jäisi pidempi ajanjakso välituntia varten ja siten enemmän aikaa muuhun palauttavaan toimintaan.

Työnantajan tulisi myös järjestää sellaiset fyysiset olosuhteet, jotka mahdollistavat irrottautumisen taukojen aikana. Koulussa voisi olla jokin tietty paikka, esimerkiksi rauhoittumis- ja rentoutumishuone, jossa työstä puhuminen olisi kiellettyä ja jossa olisi hyvät mahdollisuudet rentoutua. Opettajat itse voisivat myös sopia keskenään tietyt tauot viikon aikana, joiden aikana vältettäisiin työasioista puhumista tai työasioiden ajattelua.



## LÄHTEET

- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Koskinen, S., ... Lönnqvist, J. (2006). Burnout in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(1), 11.
- Ashforth, B. E., & Tomiuk, M. A. (2000). Emotional labour and authenticity: views from service agents. In S. Fineman (Ed.), *Emotions in organizations* (2nd ed., pp. 184–203). London: Sage.
- Bennett, A. A., Bakker, A. B., & Field J. G. (2017). Recovery from work-related effort: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 39(3), 262–275.
- Brotheridge, C. M., & Grandey, A. A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of “people work.” *Journal of Vocational Behavior*, 60(1), 17–39.
- Brotheridge, C. M., & Lee, R. T. (2003). Development and validation of the Emotional Labour Scale. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 76(3), 365–379.
- de Lange, A. H., Taris, T. W., Kompier, M. A. J., Houtman, I. L. D., & Bongers, P. M. (2003). “The very best of the millennium”: Longitudinal research and the demand-control-(support) model. *Journal of Occupational Health Psychology*, 8(4), 282–305.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Sonnentag, S., & Fullagar, C. J. (2012). Work-related flow and energy at work and at home: A study on the role of daily recovery. *Journal of Organizational Behavior*, 33(2), 276–295.
- Feldt, T., Rantanen, J., Hyvönen, K., Mäkikangas, A., Huhtala, M., Pihlajasaari, P., & Kinnunen, U. (2014). The 9-item Bergen Burnout Inventory: factorial validity across organizations and measurements of longitudinal data. *Industrial health*, 52(2), 102–112.
- Fritz, C., Ellis, A. M., Demsky, C. A., Lin, B. C., & Guros, F. (2013). Embracing work breaks: Recovering from work stress. *Organizational Dynamics*, 42(4), 274–280.
- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Kinnunen, U., Mullola, S., Hintsanen, M., Keltikangas-Järvinen, L., & Hintsa, T. (2016). Work stress, poor recovery and burnout in teachers. *Occupational Medicine*, 66(7), 564–570.

- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Hintsanen, M., Mullola, S., Pulkki-Råback, L., Keltikangas-Järvinen, L., & Hints, T. (2017). Perfectionism and depressive symptoms: The effects of psychological detachment from work. *Personality and Individual Differences*, 116(Supplement C), 186–190.
- Grandey, A. A. (2003). When “the show must go on”: surface acting and deep acting as determinants of emotional exhaustion and peer-rated service delivery. *Academy of Management Journal*, 46(1), 86–96.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (1998). *Multivariate data analysis* (Vol. 5). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hakanen, J. J., Schaufeli, W. B., & Ahola, K. (2008). The Job Demands-Resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work & Stress*, 22(3), 224–241.
- Hülsheger, U. R., & Schewe, A. F. (2011). On the costs and benefits of emotional labor: A meta-analysis of three decades of research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(3), 361–389.
- Johnson, H.-A. M., & Spector, P. E. (2007). Service with a smile: Do emotional intelligence, gender, and autonomy moderate the emotional labor process? *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(4), 319–333.
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178–187.
- Kalimo, R., Hakanen, J., & Toppinen-Tanner, S. (2006). *Maslachin yleinen työuupumuksen arviointimenetelmä MBI-GS* [The Finnish version of Maslach’s Burnout Inventory–General Survey]. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kinnunen, U., & Feldt, T. (2013). Job characteristics, recovery experiences and occupational well-being: Testing cross-lagged relationships across 1 year. *Stress and Health*, 29(5), 369–382.
- Kinnunen, U., Feldt, T., Siltaloppi, M., & Sonnentag, S. (2011). Job demands-resources model in the context of recovery: Testing recovery experiences as mediators. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(6), 805–832.
- Kiss, P., De Meester, M., & Braeckman, L. (2008). Differences between younger and older workers in the need for recovery after work. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 81(3), 311–320.
- Korunka, C., Kubicek, B., Prem, R., & Cvitan, A. (2012). Recovery and detachment between shifts, and fatigue during a twelve-hour shift. *Work*, 41(1), 3227–3233.

- Kuntatyönantajat (1.2.2018). *OVTES 2018–2019, Kunnallinen yleinen virka- ja työehtosopimus*. Haettu osoitteesta <https://www.kt.fi/sopimukset/ovtes/2018>
- Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81, 123–133.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. *Handbook of Work and Organizational Psychology. Volume, 2*.
- Molino, M., Cortese, C. G., Bakker, A. B., & Ghislieri, C. (2015). Do recovery experiences moderate the relationship between workload and work-family conflict? *Career Development International*, 20(7), 686–702.
- Mähönen, E. (2017). *Työolobarometri–Syksy 2016*. Haettu osoitteesta [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80549/TEMrap\\_34\\_2017\\_verkkojulkaisu.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80549/TEMrap_34_2017_verkkojulkaisu.pdf)
- Näätänen, P. (2003). *Bergen burnout indicator 15: BBI-15 käsikirja*. Helsinki: Edita.
- Pătraș, L., Martínez-Tur, V., Gracia, E., & Moliner, C. (2017). Surface acting and exhaustion: The moderating role of eudaimonia. *Stress and Health*, 33(4), 322–329.
- Salmela-Aro, K., Rantanen, J., Hyvönen, K., Tilleman, K., & Feldt, T. (2011). Bergen Burnout Inventory: reliability and validity among Finnish and Estonian managers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84(6), 635–645.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (1993). Historical and conceptual development of burnout. *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, 1–16.
- Sianoja, M., Kinnunen, U., de Bloom, J., Korpela, K., & Geurts, S. (2016). Recovery during lunch breaks: Testing long-term relations with energy levels at work. *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology*, 1(1).
- Sianoja, M., Kinnunen, U., Mäkikangas, A., & Tolvanen, A. (2018). Testing the direct and moderator effects of the stressor–detachment model over one year: A latent change perspective, *Work & Stress*, Julkaistu ennakkoon verkossa <https://doi.org/helios.uta.fi/10.1080/02678373.2018.1437232>

- Sianoja, M., Syrek, C. J., de Bloom, J., Korpela, K., & Kinnunen, U. (2017). Enhancing daily well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery experiences as mediators. *Journal of Occupational Health Psychology*. Julkaistu ennakkoon verkossa. <http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000083>
- Siltaloppi, M., Kinnunen, U., & Feldt, T. (2009). Recovery experiences as moderators between psychosocial work characteristics and occupational well-being. *Work & Stress*, 23(4), 330–348.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2009). Does school context matter? Relations with teacher burnout and job satisfaction. *Teaching and Teacher Education*, 25(3), 518–524.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059–1069.
- Sluiter, J. K., Croon, E. M. de, Meijman, T. F., & Frings-Dresen, M. H. W. (2003). Need for recovery from work related fatigue and its role in the development and prediction of subjective health complaints. *Occupational and Environmental Medicine*, 60(suppl 1), i62–i70.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2010). Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 965–976.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72–S103.
- Sonnentag, S., & Geurts, S. (2009). Methodological issues in recovery research. Teoksessa S. Sonnentag, P. Perrewé, & D. Ganster (toim.), *Currents perspectives on job-stress recovery* (s. 1–36). Bingley, UK: Emerald.
- Sonnentag, S., Kuttler, I., & Fritz, C. (2010). Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi-source study on the benefits of psychological detachment. *Journal of Vocational Behavior*, 76(3), 355–365.
- Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2017). Advances in recovery research: What have we learned? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 365–380.
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. H. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91(2), 330–350.

- Spector, P. E., & Jex, S. M. (1998). Development of four self-report measures of job stressors and strain: Interpersonal Conflict at Work Scale, Organizational Constraints Scale, Quantitative Workload Inventory, and Physical Symptoms Inventory. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(4), 356–367.
- Tang, K. (2014). A reciprocal interplay between psychosocial job Stressors and worker well-being? A systematic review of the “reversed” effect. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 40(5), 441–456.
- ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2012). Staying engaged during the week: The effect of off-job activities on next day work engagement. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(4), 445–455.
- Tuxford, L. M., & Bradley, G. L. (2015). Emotional job demands and emotional exhaustion in teachers. *Educational Psychology*, 35(8), 1006–1024.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2010). Cognitive activation theory of stress (CATS). *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(6), 877–881.
- van Veldhoven, M., & Broersen, S. (2003). Measurement quality and validity of the “need for recovery scale.” *Occupational and Environmental Medicine*, 60(suppl 1), i3.
- van Veldhoven, M. J. P. M., & Sluiter, J. K. (2009). Work-related recovery opportunities: testing scale properties and validity in relation to health. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 82(9), 1065–1075.
- Wendsche, J., & Lohmann-Haislah, A. (2017). A meta-analysis on antecedents and outcomes of detachment from work. *Frontiers in Psychology*, 7, 2072.

## LIITTEET

### Liite 1

Taulukko 1. Palautumisen tarpeen selittyminen työn vaatimuksilla ja psykologisella työstä irrottautumisella luokanopettajilla: hierakkinen regressioanalyysi

| Selittäjät   | Palautumisen tarve |                    |                    |                    | $\Delta R^2$ | $R^2$   |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------|---------|
|  | $\beta$<br>askel 1 | $\beta$<br>askel 2 | $\beta$<br>askel 3 | $\beta$<br>askel 4 |              |         |
| Askel 1: Taustamuuttujat   |                    |                    |                    |                    | .23*         | .23*    |
| 1. Sukupuoli <sup>1</sup>  | -.10               | -.06               | -.04               | -.03               |              |         |
| 3. Ikä   | -.02               | .00                | .00                | .00                |              |         |
| 4. Työtunnit   | .12*               | .05                | .03                | .03                |              |         |
| Askel 2: Työn vaatimukset  |                    |                    |                    |                    | .197***      | .220*** |
| 5. Aikapaineet   |                    | .34***             | .31***             | .33***             |              |         |
| 6. Tunteiden pinnallinen<br>osoittaminen                                     |                    | .23***             | .20***             | .20***             |              |         |
| Askel 3: Psykologinen<br>irrottautuminen                                     |                    |                    |                    |                    | .013*        | .234*** |
| 7. Psykologinen<br>irrottautuminen   |                    |                    | -.13*              | -.09               |              |         |
| Askel 4: Interaktiot   |                    |                    |                    |                    | .005         | .239*** |
| 8. Aikapaineet ×<br>Psykologinen<br>irrottautuminen                          |                    |                    |                    | .08                |              |         |
| 9. Tunteiden pinnallinen<br>osoittaminen<br>×Psykologinen<br>irrottautuminen |                    |                    |                    | .00                |              |         |

$\beta$  = Standardoitu regressiokerroin,  $\Delta R^2$  = selitysasteen ( $R^2$ ) muutos, kun kaikki askeleen muuttujat ovat mukana.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

<sup>1</sup>Sukupuoli: 1 = Nainen, 2 = Mies

Taulukko 2. Palautumisen tarpeen selittyminen työn vaatimuksilla ja psykologisella työstä irrottautumisella aineenopettajilla: hierakkinen regressioanalyysi

| Selittäjät   | Palautumisen tarve |                    |                    |                    | $\Delta R^2$ | $R^2$   |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------|---------|
|  | $\beta$<br>askel 1 | $\beta$<br>askel 2 | $\beta$<br>askel 3 | $\beta$<br>askel 4 |              |         |
| Askel 1: Taustamuuttujat   |                    |                    |                    |                    | .124*        | .124*   |
| 1. Sukupuoli <sup>1</sup>  | -.19***            | -.17***            | -.14**             | -.14**             |              |         |
| 3. Ikä   | -.01               | .02                | .04                | .04                |              |         |
| 4. Työtunnit   | .30***             | .16***             | .13*               | .13*               |              |         |
| Askel 2: Työn vaatimukset  |                    |                    |                    |                    | .216***      | .340*** |
| 5. Aikapaineet   |                    | .29***             | .27***             | .27***             |              |         |
| 6. Tunteiden pinnallinen<br>osoittaminen                                     |                    | .34***             | .33***             | .33***             |              |         |
| Askel 3: Psykologinen<br>irrottautuminen                                     |                    |                    |                    |                    | .020**       | .360*** |
| 7. Psykologinen<br>irrottautuminen   |                    |                    | -.16**             | -.15**             |              |         |
| Askel 4: Interaktiot   |                    |                    |                    |                    | .001         | .361*** |
| 8. Aikapaineet ×<br>Psykologinen<br>irrottautuminen                          |                    |                    |                    | .00                |              |         |
| 9. Tunteiden pinnallinen<br>osoittaminen<br>×Psykologinen<br>irrottautuminen |                    |                    |                    | .04                |              |         |

$\beta$  = Standardoitu regressiokerroin,  $\Delta R^2$  = selityssasteen ( $R^2$ ) muutos, kun kaikki askeleen muuttujat ovat mukana.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

<sup>1</sup>Sukupuoli: 1 = Nainen, 2 = Mies

Taulukko 3. Uupumusasteisen väsymyksen selittyminen työn vaatimuksilla ja psykologisella työstä irrottautumisella luokanopettajilla: hierakkinen regressioanalyysi

| Selittäjät   | Uupumusasteinen väsymys |                    |                    |                    | $\Delta R^2$ | $R^2$   |
|--|-------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------|---------|
|  | $\beta$<br>askel 1      | $\beta$<br>askel 2 | $\beta$<br>askel 3 | $\beta$<br>askel 4 |              |         |
| Askel 1: Taustamuuttujat   |                         |                    |                    |                    | .093***      | .093*** |
| 1. Sukupuoli <sup>1</sup>  | -.09                    | -.04               | -.02               | -.02               |              |         |
| 3. Ikä   | -.00                    | .03                | .03                | .03                |              |         |
| 4. Työtunnit   | .30***                  | .21***             | .20***             | .20***             |              |         |
| Askel 2: Työn vaatimukset  |                         |                    |                    |                    | .264***      | .357*** |
| 5. Aikapaineet   |                         | .42***             | .40***             | .40***             |              |         |
| 6. Tunteiden pinnallinen<br>osoittaminen                                     |                         | .22***             | .21***             | .21***             |              |         |
| Askel 3: Psykologinen<br>irrottautuminen                                     |                         |                    |                    |                    | .008*        | .604*** |
| 7. Psykologinen<br>irrottautuminen   |                         |                    | -.10*              | -.10               |              |         |
| Askel 4: Interaktiot   |                         |                    |                    |                    | .000         | .604*** |
| 8. Aikapaineet ×<br>Psykologinen<br>irrottautuminen                          |                         |                    |                    | -.01               |              |         |
| 9. Tunteiden pinnallinen<br>osoittaminen<br>×Psykologinen<br>irrottautuminen |                         |                    |                    | .00                |              |         |

$\beta$  = Standardoitu regressiokerroin,  $\Delta R^2$  = selitysasteen ( $R^2$ ) muutos, kun kaikki askeleen muuttujat ovat mukana.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

<sup>1</sup>Sukupuoli: 1 = Nainen, 2 = Mies



Taulukko 4. Uupumusasteisen väsymyksen selittyminen työn vaatimuksilla ja psykologisella työstä irrottautumisella aineenopettajilla: hierakkinen regressioanalyysi

| Selittäjät   | Uupumusasteinen väsymys |                    |                    |                    | $\Delta R^2$ | $R^2$   |
|--|-------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------|---------|
|  | $\beta$<br>askel 1      | $\beta$<br>askel 2 | $\beta$<br>askel 3 | $\beta$<br>askel 4 |              |         |
| Askel 1: Taustamuuttujat   |                         |                    |                    |                    | .19***       | .19***  |
| 1. Sukupuoli <sup>1</sup>  | -.15**                  | -.12**             | -.09*              | -.10*              |              |         |
| 3. Ikä   | .01                     | .05                | .08                | .07                |              |         |
| 4. Työtunnit   | .41***                  | .24***             | .20***             | .20***             |              |         |
| Askel 2: Työn vaatimukset  |                         |                    |                    |                    | .256***      | .436*** |
| 5. Aikapaineet   |                         | .40***             | .38***             | .40***             |              |         |
| 6. Tunteiden pinnallinen<br>osoittaminen                                     |                         | .27***             | .24***             | .24***             |              |         |
| Askel 3: Psykologinen<br>irrottautuminen                                     |                         |                    |                    |                    | .028***      | .464*** |
| 7. Psykologinen<br>irrottautuminen   |                         |                    | -.18***            | -.20***            |              |         |
| Askel 4: Interaktiot   |                         |                    |                    |                    | .006         | .470*** |
| 8. Aikapaineet ×<br>Psykologinen<br>irrottautuminen                          |                         |                    |                    | -.07               |              |         |
| 9. Tunteiden pinnallinen<br>osoittaminen<br>×Psykologinen<br>irrottautuminen |                         |                    |                    | .03                |              |         |

$\beta$  = Standardoitu regressiokerroin,  $\Delta R^2$  = selitysasteen ( $R^2$ ) muutos, kun kaikki askeleen muuttujat ovat mukana.

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

<sup>1</sup>Sukupuoli: 1 = Nainen, 2 = Mies